

# は れ ば れ 講 座

目 的 皆でわいわいと、友達を作って、いきいきとした生活をするきっかけとする

対 象 65歳以上の参加したい方は どなたでも

内 容 レクリエーションを通し、人との関わりを保ち 心と体の健康を 維持する

テーマ 季節にちなんだ内容で、頭・体の体操、思い出の回想など

令和2年度「第5回講座」が8月18日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

## 今月のテーマ \*しらかわ茶レンジ体操

白川町保健福祉課の長尾ひとみ保健師から「しらかわ茶レンジ体操」を習いました。体操には立位のもの、椅子に座って行うものがあり、今回は椅子に座って行うものでした。はじめに体の動きを解説してもらいながら練習し、その後動画にあわせ皆でおこないました。大変楽しかったまたやりたいとの声がありました。

## 今月のレクリエーション

スカットボールは人気があり、楽しまれている様子でした。ジェスチャーは時間が無く少ししか出来なかったが、次回時間を取って参加者の皆さんで行なってもらいたいと思いました。

## おやつ \*抹茶プリン

冷たくてとても美味しくいただきました。



## 講座の様子



この講座は

毎月1回 第3火曜日 13:30~15:00  
白川病院、健遊館しらとぴあホールで行っています。  
ご近所の方も、是非ご参加ください。

次回は9月15日(火)…第3週  
テーマ:栄養の話

