

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

平成27年度 第10回が、1月12日に行われました。今回の内容を紹介します。

*体調確認

*セラバンドを使った軽体操

白川病院 リハビリ科の西ノ園科長を講師に招き、セラバンドを使った軽体操を参加者全員で行いました。

セラバンドはゴムバンドを伸ばしたり縮めたりする事により手足の筋力をつける道具です。赤・緑・黄色で強度が分かれており自分の体力にあった強さのものを選び行いました。

いつも腰を曲げて押し車を押されている方も『結構体が動かさ楽しかった』と話されました。今回は男性4人参加がありました。

*水分補給を兼、お茶を飲みながら、白川病院 栄養科手づくりのおやつを頂きました。特製栗蒸しヨウカンは大変好評でした。

*レクリエーション

頭の体操

講座『セラバンド体操』の参加風景



次回は一週早くなります。

次回は2月9日(火)です

この講座は

毎月1回第3火曜日 13:30~15:00 (H28年度より第2火曜日となります)

白川病院、健遊館シラトピアホールにて行っています。

ご近所の方も、是非ご参加ください。

担当 在宅介護やまびこ 健遊館管理人