

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

令和元年度「第11回講座」が2月20日(木)に行われました。今回の内容を紹介します。

今月のテーマ

* 音楽療法で心身を活性化しよう

始めに音楽療法士から喉を鍛えることの大切さをスライドを使って説明があり、その後ピアノの伴奏に合わせて大きな声で歌ったり、楽器を使って体を動かしながら歌ったりと参加された皆さんは楽しい時間を過ごされました。初めての参加となった3名の方も一様に楽しかったとの声がありました。

おやつ

* チョコレートムース

大変美味しく好評でした。



* 講座の様子



この講座は

毎月1回 第3火曜日 13:30~16:00

白川病院、健遊館シラトピア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3月24日(火)…**第3週**

テーマ:薬の話

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室