

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年度の第1回が、4月21日に行いました今回の内容を紹介します。

* 体調確認

* 体力測定(年2回)

皆さんの体力測定の結果はカードに記入してお渡します。

* 桜名所100選巡り

今回は天候が優れず観桜も充分に出来なかったので全国の25箇所の満開の桜をスライドで紹介、。それぞれの思い出で盛り上がりました。

* 頭の体操(数字探しなど)賑やかに盛り上がりました。

* 水分補給を兼、お茶を飲みながら、白川病院 栄養課の特製おやつを頂きました。

今回はシフォンケーキで大変好評でした。



皆さんにお届けする
カードと
測定に使用した器具
です。(左の写真)

次回は5月19日(火)です

この講座は

毎月1回第3火曜日 13:30~15:00 に

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