

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

2024年度「第12回講座」が**3月24日(月)**に行われました。今回の内容を紹介します。

今月のテーマ

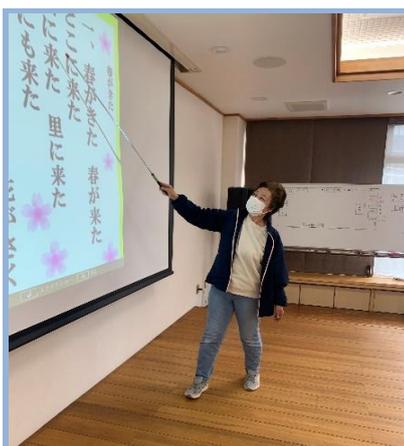
音楽療法 音楽療法士 野尻専務

2024年度第12回はればれ講座（最終講座）は野尻専務による音楽療法を行いました。

スケジュールの都合で開催日の変更があり通常より参加人数が少なかったですが、参加した皆さんは元気に大きな声で歌ってました。春の歌を歌った後、ハンドベルで「ど」「み」「そ」の3つのグループに分かれ指示のあった場所で鳴らすなど体を使ったプログラムの後、春らしく、うぐいすの鳴き声を笛で奏でるなど、とても季節感のある楽しい講座となりました。

音楽療法後は野尻専務と共にデザート・お茶を頂きながら時間まで歓談し楽しい午後のひと時を過ごしました。2025年度も楽しく為になる講座を開催しますのでよろしくをお願いします。

講 座 の 様 子



この講座は通常
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。

担当 在宅総合部

健遊館

※場所:健遊館 しらとぴあホール

次回は 4月15日(火)
テーマ: オリエンテーション
お楽しみ会