

# 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4年「第10回講座」が1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 \*リハビリの話 座って出来る太極拳体験

令和4年を迎え初の「はればれ講座」をコロナ感染拡大のさなか、万全のコロナ感染防止対策を施し開催しました。新春の趣で新旧健遊館館長の福笑いのあと、メインの「リハビリの話」ではリハビリ科の遠藤佳護氏により「座って出来る太極拳」を指導して頂きました。

緩やかな動きですが次第に汗ばむ不思議な体験をしました。

いっぷくタイムでは、スタッフの用意した楽しいおみくじを引き、その結果を皆さんに

## おやつ \*駄菓子

カフェオレゼリー  
お茶



## 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、健遊館しらとび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

次回は2月25日(金)…第4週

テーマ:音楽療法

※場所:健遊館2階食堂(しらとびあホールが  
ワクチン接種会場のため)