

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

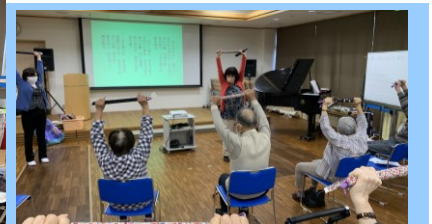
2021年度「第12回講座」が**3月15日(火)**に行われました。今回の内容を紹介します。

今月のテーマ

♪ 音楽療法 ♪

今回のはればれ講座は、野尻泉音楽療法士のご指導のもと音楽療法を行いました。この音楽療法は、白川町から毎年委託され町内各地区（白川、黒川、蘇原、佐見）で年間17講座を開催する、楽しい音楽で脳や身体に刺激を与え認知症を予防する講座です。歌を歌うだけでなく手足を動かしたりリズムに合わせ、手を開く、閉じるなど若い方でも結構難しいところもありました。毎年各地区で開催してきた実績のある音楽療法は、野尻音楽療法士の卓越した指導で皆さんを引き付け、大変楽しく、有意義な講座とな

講座の様子



永井館長
約7年間の健遊館・館長職、お疲れ様でした。ピアノと永井館長の鼻笛のデュエットで奏でて頂きました「朧月夜」がとても素晴らしく、深く心に残ってます。いつまでもお元気でお過ごしください！



春色 ミルクゼリー



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19日(火)

テーマ:オリエンテーション

レクリエーション:カラオケ