

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1回講座」が4月16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

オリエンテーション

2024年度第1回目の講座は冒頭、最近あまり実施されていなかった「しらかわ茶レンジ体操」でリフレッシュしたあと、1年間の講座のスケジュール予定と内容をパワーポイントとチラシで説明しました。

季節の行事は変わりませんが、みんなで楽しむ『お楽しみ会』は「スカットボール」「紙相撲」「黒髭危機一髪」が定番化している中、創意工夫で新しいゲーム・企画を取り入れる予定です。その後、来月の落語講座に向け事前に落語の勉強会を行いました。

いっぴくタイムではおいしいお菓子とお茶を頂きながら、参加者の生まれた当時の出来事、物の値段などをクイズにし、和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。

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

※場所:健遊館 しらとびあホール

次回は5月21日(火)

テーマ:「落語講座」

お楽しみ会