

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

2023年度「第3回講座」が6月20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

2023年度第3回目のはればれ講座は、歯科担当で『お口の話』というタイトルで講座を開催しました。歯科の松田さんが担当し、パワーポイントでわかりやすく、お口の中を清潔に保つ方法や、飲み込むためのちからを鍛える方法など教わり、『あいうべ体操』をみんなで繰り返し実施しました。なかなか磨いたことのない舌の磨き方を習い、大変ためになる講座でした。

そのあとは七夕の短冊に願い事を書き、竹に飾り付けました。

「いつまでも元気で」「健康で長生き」など健康を願う短冊が多かったですが、中には104歳の入居者様が書いた「あと10年、おいしくお酒が飲めます様に」や「天の川で素敵な人に出会えます様に」など面白い短冊もありました。

七夕にちなみ星型のおいしいクッキー頂き講座を終えました。

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7月18日(火)

テーマ: 熱中症予防

お楽しみ会