

# 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2年度「第10回講座」が1月19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 \*はじめよう転倒予防

今回は、白川病院リハビリ科の田治見理学療法士から「はじめよう転倒予防」と題して、筋力・視力の低下、バランス障害、環境面、靴の形状等いろいろな原因が重なって転んでしまうこと。転ばないための日常生活のポイント、転ばない体を作ることの大切さについて話を聴きました。お話の後、椅子に座ってできる転倒防止運動をおこないました。

## おやつ \*抹茶ゼリー

いっぷくタイムでは黄桃入り抹茶ゼリーをいただきました。



## 講座の様子



## この講座は

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。

次回は2月16日(火)…第3週  
テーマ:音楽療法

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室