

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

2025年度「第4回講座」が7月23日(水) に行われました。今回の内容を紹介します。

今月のテーマ

〔健康なお口で元気に過ごそう〕 歯科衛生士 松田

2025年度第4回目の講座は、歯科の松田さんの担当で「健康なお口で元気に過ごしましょう」というタイトルでパワーポイントを使って講座を開催しました。

昨年と同じ講座内容ですが、新規入居者は初めての講座で、基本の「お口の中をきれいにする」「よく噛んでしっかり食べる」「飲み込むための力を鍛える」についてそれぞれ詳しい説明がありました。歯の磨き方、義歯の磨き方、舌の磨き方など習い、お口の体操の「あいうべ体操」を実践し学びの多い有意義な講座となりました。

第2部は音声に反応し土俵が揺れる紙相撲を行い、おやつを食べながら楽しい一時を過ごしました。

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

次回は8月19日(火)

テーマ: 「鍼灸の効果」しんせん館

お楽しみ会

※場所:健遊館 しらとぴあホール