

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4回講座」が7月18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

熱中症予防

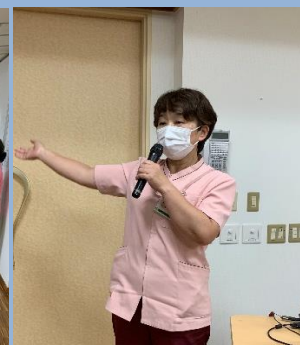
2023年度第4回目のはればれ講座は、訪問看護の担当で安江ゆかり部長により熱中症予防の講座を開催しました。

熱中症に関することを三択のクイズ形式で出題し、皆さんに考えて頂き理解を深めました。ちなみに14問出題した中の1問です。

○熱中症予防のために水分以外にもう1つ摂取すべきものがあります。それは何でしょう？
1糖分 2塩分 3油分 正解は2

熱中症予防講座後は、スカットボールで点数を競い、見事、古田さんが9点の点数を獲得し優勝しました。皆さんでお菓子を食べて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 ※場所:健遊館 しらとぴあホール

次回は8月23日(水)
テーマ: DC・健遊館 合同夏祭り
お楽しみ会