

# 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

平成29年度 第11回が、2月20日に行われました。今回の内容をご紹介します。

## \* 音楽を楽しもう

音楽療法士の 野尻 泉氏を招き、音楽療法を行いました。  
雪に見立てた大きな白い布を音楽と歌にあわせ皆で動かしたり、  
打楽器を使い演奏したりしました。  
楽しみながら自然に身体を動かす事が出来  
思わず椅子から立ち上がり楽しめる姿もありました。



## \* レクリエーション(年初めの運試しをしよう)

金色の帯を巻いた小さな「おみくじ」を引きました。

## \* おやつ・いちご・チョコムース

バレンタインにちなみ生チョコレートに  
イチゴをあしらわれたお洒落なスイーツで、  
皆さんおいしかったと大喜びでした。



## 講座風景



この講座は

毎月 1 回 第3 火曜日 13:30~15:00  
白川病院、健遊館シラトピア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3月20日(火)  
薬の話です。

担当 白川在宅ケアセンター 健遊館管理室