

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1回講座」が4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

オリエンテーション

2023年度第1回のはればれ講座は、今年度の毎月の講座内容をパワーポイントで説明し、楽しく・学べる講座であることをご理解いただき、今後の講座への参加意欲を高める内容となりました。

オリエンテーションのあと、久しぶりに『しらかわ茶レンジ体操』で体を動かしてお楽しみ会では、四字熟語のクイズを行いました。

- 問題 一〇一〇 毎日一つでもいいことを行おうという意味の四字熟語は？
正解 一日一善
- 問題 一〇千〇 待ち遠しい気持ちで過ごすことを意味する四字熟語は？
正解 一日千秋

このような24問の問題で、皆さんと楽しい時間を過ごしました。

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5月23日(火)
テーマ:「落語講座」
お楽しみ会