

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3年度「第7回講座」が10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 *「ハヒフヘホで笑い」「カタカナを体で表す」

今回は、白川病院から峯澤看護部長をお招きし、「ハヒフヘホで笑い」「カタカナを体で表す」と題して、お話と軽体操をおこなっていただきました。いつも独り部屋で過ごすことの多い参加者の皆さんにとって、笑うことも体を動かすことも少ないのは事実で、最初講師から「ハ」で笑って、「ヒ」で笑ってと言われても中々出来なかったが、「カタカナを体で表す」体を動かすことも同時進行で行われ、最後の「ホ」に行くころには打ち解けて心の底からの笑いに包まれていました。



おやつ *フルーツ寒天

いっぷくタイムのおやつは、フルーツ寒天でした。ほどよい甘さで美味しくいただきました。

講座の様子



この講座は

毎月1回 第3火曜日 13:30~15:00 次回は11月16日(火)…第3週
白川病院、健遊館しらとぴあホールで行っています。テーマ:秋の遠足
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