

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5回が、8月22日 に行われました。今回の内容を紹介します。

東洋医学に学ぶ 講師…しんせん館の矢嶋

- * 今回はしんせん館矢島マッサージ師の講師で東洋医学に学ぶ自分で出来る体の動かし方を聞きました。講師の指示に従い、体操のモデルの人を見ながら実際に体操（肩・首・両腕）をしました。繰り返し行い、最初は合わなかった体操も揃うようになり笑いもでました。
- * レクリエーション…唄おう
幸せのワルツ
ぼけない小唄
の二曲を替え歌バージョンで歌いました。力いっぱい歌声でした。
- * レクリエーション…川柳を楽しもう
老いと生活を取り入れたちょっと笑いのある内容の川柳を紹介しました。皆で朗読して笑いの時間となりました。妙に納得されうなずかれたシーンもありました。
- * 熱中症についての話…水分を摂ろう
- * おやつは白川病院栄養課特製「抹茶羊羹」で完食でした。冷たいお茶で一息され水分補給しました。

講座の参加風景



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にて行っています。

ご近所の方も、是非ご参加ください。

担当 白川在宅ケアセンター 健遊館管理人