

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30年度 第1回が、4月11日に行われました。今回の内容を紹介します。

* 館外遠足に出かけよう

白川病院の 送迎バスをチャーターし花見遠足に出かけました。

暖かくなったり、寒くなったりでお目当ての桜は終盤を迎えていましたが

東白川に向う道中はしだれ桜やレンギョウ、山吹の花も見られ楽しまれていました。

普段は顔を合わせない人との交流もあり楽しい時間が過ごせたとのことでした。

花見・茶の里会館での休憩と買い物を楽しみました。

* レクリエーション(手を肩より上げよう)

「寒い冬運動不足で、肩こりが」という声に対して筋肉が和らぐようにバス席に座って出来る運動をしました。

司会がうちわの絵を(グウ・チョコキ・パー)を選び『遅出しじゃんけん』をしました。うちわにある絵を見てから絵に勝ってもらうもので頭の体操も出来ました。

* おやつ

春の新芽を摘んだヨモギもちでした。特選の白川茶も頂きました。

ヨモギの効能を聞きながら食べ、「おいしかった」と好評でした。

講座風景



この講座は

毎月 1 回 第 3 火曜日 13:30~16:00

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5月22日(火)…第4週

体力測定・東洋医学の話

担当 白川在宅ケアセンター 健遊館管理室