

# 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27年度 第5回が、8月25日に行われました。今回の内容を紹介します。

## \* 体調確認

## \* 軽体操

軽い上半身のストレッチを行い筋肉をほぐしていただきました。

## \* 頭の体操

輪ゴムを使った指の体操をやって頂きました。

指体操は前回に続き簡単そうで、出来ないことで笑いが起こり盛り上がり、心の体操ともなりました。

あんたがたどこさを、定番の(さ)抜きで 唄って頂きました。

皆さんこれもできそうでできなく大変楽しく頬の筋肉の体操となりました。

「ちぎりえ」パズルは、チームに分かれ パズルを、完成させるゲームです。

チームの一体感が生まれ わきあいあいと 楽しんで頂きました。

\* 水分補給を兼、お茶を飲みながら、白川病院 栄養科のおやつを頂きました。

今回は牛乳プリンで牛乳が濃く好評でした。

## 講座の参加風景



次回は9月15日(火)です

## この講座は

毎月1回第3火曜日 13:30~15:00 に  
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 在宅介護やまびこ 健遊館管理人