

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28年度 第2回が、5月10日 に行われました。今回の内容を紹介します。

*しんせん館(鍼灸師・マッサージ師)の歩き方講座

参加者一人ひとりに 押し車・杖・等の歩き方チェックのうえ、
改善箇所を指導して貰いました。

それぞれの歩き方には思いもよらぬ癖があり、指導に従い歩き方練習をされました。
安全で疲れにくい 歩き方に大切なポイントを教わりました。

* レクリエーション

鯉のぼりづくりをしました。

ひとつひとつの鱗に春の思いを書き、大きな鯉のぼりを完成させました。

見事な鯉のぼりが完成し、食堂に元気に泳いでいます。ご覧下さい。

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

おやつは特製お抹茶プリンで好評でした。

講座の参加風景



次回は6月7日(火)です

この講座は

毎月1回第2火曜日 13:30~15:00 (H28年度より第2火曜日となります)

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