

# 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9回が、12月15日に行われました。今回の内容を紹介します。

## \*体調確認

## \*椅子で出来る軽体操

童謡(ゆうやけこやけ、どんぐりころころ)の音楽に合わせて準備運動をしました。

幸せなら手を叩こうにあわせ運動をしました。

皆さん上手に、テンポよく動かれました。

## \*クリスマスの飾りを作ろう

画用紙、折り紙でクリスマスリースを作りました。

和気あいあいと話をしながら、細かいパーツもテーブルごとで助け合いながら

楽しく仕上げられました。

## \*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。

特製バナナチョコムースは大変好評でした。

## \*レクリエーション

鼻笛の演奏

クリスマスソングにあわせて参加者さんから鼻歌が出ました。

最後に感想をひとりずつ頂きました。

作品はそれぞれの居室の玄関に飾られました。

## 講座の参加風景



次回は一週早くなります。

次回は1月12日(火)です

## この講座は

毎月1回第3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