

# 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

2023年度「第10回講座」が**1月23日(火)**に行われました。今回の内容を紹介します。

今月のテーマ

リハビリの話 お楽しみ会

2023年度第10回はれはれ講座は、1月23日(火)にリハビリ科の作業療法士の三浦さんよりリハビリについて学ぶ講座を開催しました。リハビリとは脳卒中や骨折後の後遺症に対して行われる訓練というイメージが強かったのですが、リハビリの最も大切な役割は、「障害の予防」だということ学びました。座学のあと、お勧めの運動として簡単なテレビを見ながらできるストレッチなど実際に体を動かしながらご指導を頂きました。お楽しみ会は、久しぶりにスカットボールで点数を競い、圧倒的な強さで勝山さんが優勝しました。参加者全員でおやつを食べながら和気あいあいと楽しい一時を過ごしました。

## 講 座 の 様 子



この講座は通常  
毎月 1 回 第 3 火曜日 13:30~15:00  
白川病院、健遊館しらとびあ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2月13日(火)  
音楽療法  
お楽しみ会

担当 在宅総合部 健遊館 ※場所:健遊館 しらとびあホール