

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

2025年度「第5回講座」が**8月19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

「鍼灸の効用」 しんせん館

熊崎鍼灸師 担当

2025年度第5回の講座は、しんせん館：熊崎鍼灸師による「鍼灸の効用」というタイトルでパワーポイントによる講座から始まりました。

昨年の8月より勤務した佐見出身の熊崎鍼灸師の自己紹介の後、東洋医学の総論、東洋医学と西洋医学の違いの説明があり、鍼治療の効用、お灸の効用について学びました。講義の後、全員がお灸の体験をし、一瞬熱くなるお灸を手に置きみんなで効用を確認しました。

第2部はスカットボールで点数を競い、今回は安江清美さんが3球目のダブルチャンスに5点を獲得し見事優勝しました。

お菓子、お茶を頂きながら和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。

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。

担当 在宅総合部

健遊館

次回は9月18日(木)

テーマ: おたのしみ会

※場所:健遊館 しらとびあホール