

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

令和元年度「第10回講座」が1月21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

* 椅子に座って出来る軽体操

講座参加者の年齢は、71才から101才と開きが有りADLにも差が有ります。
「この運動を5回やりましょう」との理学療法士の声に、6, 7, 8, 9, 10と更に続けられ皆で声を出し、笑い声がおこり全員が出来てとても楽しそうでした。

※ADL=日常生活動作

おやつ

* あずき入りミルクゼリー

ちょっと変わった味がして甘すぎず
美味しく頂きました。



* 講座の様子



この講座は

毎月1回 第3火曜日 13:30~16:00

白川病院、健遊館シラトピア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20日(木)…第3週

テーマ:音楽療法

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室