

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6回講座」が9月18日(木)に行われました。今回の内容を紹介します。

今月のテーマ

白川茶レンジ体操・秋の脳トレ クイズ

2025年度第6回のはればれ講座は、栄養科担当で行う予定が変更になり、健遊館担当でyoutubeを使い、昔のクイズ、9月の脳トレクイズで楽しみました。
参加者17名という最近では非常に多い参加を頂き、まずは「白川茶レンジ体操」で体を動かした後、頭の体操を行いました。

最初の問題は

●地震が起きたら最初にすることは？

①身を守る ②テレビをつける ③外に出る 正解①

●「重陽の節句に飾る花は？

①コスモス ②きく ③ききょう 正解②

というような難しい問題もありました。

20問ほどのクイズを行ったあと、かき氷とおやつ、お茶を頂きながら和気あいあいと雑談しました。

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、健遊館しらとぴ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10月22日(水)

テーマ: 秋の散策

※場所:健遊館 しらとぴあホール