

# 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7回講座が、10月17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

### \* あなたの体は大丈夫ですか？

白川病院看護部長峯澤さんから、インフルエンザノロウイルス、肺炎予防について、特に高齢者が気を付けることの話をお聞きしました。タイムリーな話題のため参加者から多くの質問が



### \* おやつ

#### さつまいも水羊羹

原材料当てクイズでは正解者少数  
もう少し甘い方がよいとの要望がありました。



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11月14日(木)…第3週  
テーマ:秋の遠足

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室