

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8回講座」が**11月21日(金)**に行われました。今回の内容を紹介します。

今月のテーマ

看護介護部 健康増進

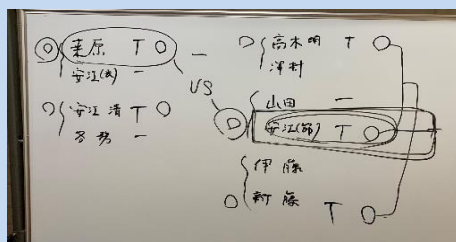
クリスマスツリー飾り

2025年度第8回のはればれ講座は、看護介護部担当で、峯澤さんによる健康増進の企画で開催しました。

講義の後、大きなドラムを叩き、ドラム上においた紙の力士を動かし競う紙相撲で、楽しく盛り上がる講座となりました。

第2部は、12月のクリスマスに向け、参加者全員で健遊館のクリスマスツリーに飾り付けを行い、電飾を施したクリスマスツリーを完成させ玄関前に設置しました。イギリスのクリスマスの様子を見ながら、おいしいお菓子、お茶で楽しい一時を過ごしました。

講 座 の 様 子



ドラム紙相撲
優勝 安江節子 様



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12/23 (火)

テーマ: デイ春夏秋冬 合同

クリスマス会

※場所:健遊館 しらとぴあホール