

# 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

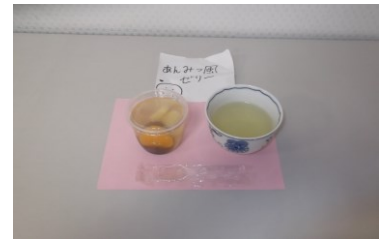
令和2年度「第8回講座」が11月17日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

## 今月のテーマ \*あたまとからだのプチ体操

病院看護科長による「あたまとからだのプチ体操」を体験しました。はじめに頭の体操として文字の並び替えをおこないました。(まずみたり、たらいおそうじなど)お題に対してすぐに答えられる人がいてびっくりしました。体の体操では「あんたがたどこさ」の歌を歌いながら肩や手足を動かし、歌詞の「さ」のところで手をたたきながら行

## おやつ \*あんみつ風ゼリー

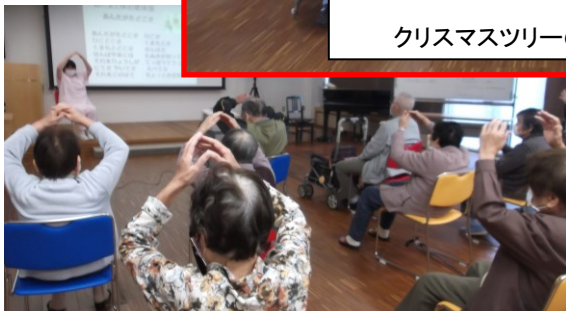
手作りで甘さ控えめのため男性参加者からも好評でした。



## 講座の様子



クリスマスツリーの飾りつけをしました。



この講座は

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。

次回は12月22日(火)…第3週  
テーマ:クリスマス会

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室