

# 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 6回講座が、9月17日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

## \* 栄養の話

管理栄養士から、体に大切な栄養についてお話を聞きました。その後健遊館の食事についての意見交換では、日頃の思いを直接伝えることが出来、本音の会話が出来有意義な時間となりました。



## \* おやつ

ごまプリン

こうばしい味のするおやつを頂きました。



## \* レクリエーション (スカットボール大会)

1回に3球打つのを、2プレーおこない得点を競いました。

優勝は最高齢(100歳)の男性、準優勝は(93歳)の女性、三位は(92歳)男性と元気な白寿、卒寿の皆さんでした。



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10月17日(木)…第3週

テーマ:看護介護部の話

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室