

# 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11回講座」が2月16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 \*音楽療法

オープニングでは「しらかわ茶レンジ体操」をおこない。その後野尻先生に繋がりました。音楽療法では、歌をたくさん歌い、楽器を使って体を動かし、「こんなことこんなことができますか。こんなことこんなことができますよ。」のレクリエーションをおこない楽しい時間を共有できた講座でした。

## おやつ \*いちごミルクプリン

いっぷくタイムでは、イチゴのすっぱさとミルクの甘さが程よくとてもおいしくいただきました。



## 講座の様子



## この講座は

毎月1回 第3火曜日 13:30~15:00  
白川病院、健遊館しらとび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3月10日(水)…第2週  
テーマ:薬剤科の話

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室