

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

平成30年度 第11回が、2月19日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

* 音楽を楽しもう(音楽療法士)

白川病院 野尻音楽療法士をお迎えして音楽を活用したリハビリをおこないました。始めは声が小さく遠慮がちでしたが、歌に合わせて体を動かし、楽器を使って音を出したりと進むうち、歌声も大きくなり笑顔になりスタッフも参加者も楽しい時間を過ごしました。大きな声を出しストレス解消にもなりとても楽しかったと話されていました。いただいた歌詞カードも大切に持ち帰られました。

* おやつ

目に良いとされているブルーベリーがのっ
牛乳プリンでした。
食べやすく好評でした



講座の風景



この講座は

毎月 1 回 第3火曜日 13:30~16:00

次回は3月19日(火)…**第3週**

白川病院、健遊館シラ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。

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室