

## 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10回講座」が1月22日(木) に行われました。今回の内容を紹介します。

今月のテーマ

リハビリ講座 脳トレ

第10回のはればれ講座は、コロナ感染防止対策の最中、おやつなどの飲食を抜いて開催しました。デイ春夏秋冬や元気の館への通所を取りやめた関係で、いつもより参加者が多くなりました。

メインはリハビリ科の永田さんによるリハビリ講座で、パワーポイントを使いリハビリについて学んだ後、実際に体を使っての実践で学びました。右手、左手で違う動きをする脳トレ的な運動や、部屋で座っていても一人で簡単に行える運動などを学びました。

第2部は、YouTubeを使い、慣用句、故事成語、ことわざなどの脳トレクイズに挑戦しリフレッシュしました。

早くコロナの制限が解除されますよう願います。

### 講 座 の 様 子



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2/25 (水)

テーマ:薬の話 薬剤師 中嶋部長

お楽しみ会

※場所:健遊館 しらとぴあホール