

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28年度 第1回が、4月5日 に行われました。今回の内容を紹介します。

*体力測定

体力の把握をして頂くために体力測定(身体測定・握力・投力測定)をしました。
ゲーム感覚で準備しましたが皆さん真剣に取り組まれていました。
血圧の高めの方もみえ気を付けて頂くようお話ししました。

*包括支援センターのお話

認知症予防について認知と老化の違いを寸劇を交えた講話で判り易く、
こちら大変真剣に聞いてみえました。

グーパー体操やしりとりまどで予防体操を一緒に行い 皆さんとても楽しく参加されました

*春の歌を唄おう……いつでも夢を他

昭和20年代の流行曲を取り入れ思い出を回想し、大きな声で唄われました。

*水分補給を兼、お茶を飲みながら、白川病院 栄養科手づくりのおやつを頂きました。

おやつは特製木の実のチョコカップケーキで好評でした。

岐阜県内の出かけスポットの桜の画像にて花見を楽しまれました。

講座の参加風景



次回は5月10日(火)です

この講座は

毎月1回第2火曜日 13:30~15:00 (H28年度より第2火曜日となります)
白川病院、健遊館シラトピアホールにて行っています。
ご近所の方も、是非ご参加ください。

担当 在宅介護やまびこ 健遊館管理人