

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

2024年度「第3回講座」が**6月18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

『健康なお口で元気に過ごしましょう』

2024年度第3回目の講座は、歯科の松田さんの担当で『健康なお口で元気に過ごしましょう』というタイトルでパワーポイントを使ってわかりやすくお口の健康について学びました。

正しい歯の磨き方、義歯の磨き方、お手入れ方法を学び、舌の磨き方も学びました。誤嚥性肺炎を防ぐために飲み込む力を強化する必要があり、『あいうべ体操』を復習し、みんなで実践しました。

第2部は7月7日七夕の準備で、参加者それぞれが、短冊に願い事を書いて笹の木に取り付けました。今回は健康を願う短冊が多く、皆様が元気で健遊館で過ごせるように祈り、おいしいお菓子とお茶で和やかに講座を終えました。

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。

担当 在宅総合部

健遊館

次回は7月23日(火)

テーマ: 「熱中症予防」

お楽しみ会

※場所:健遊館 しらとびあホール