

# 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10回講座」が**1月21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

「リハビリの話」 リハビリ科 三浦

2024年度第10回のはればれ講座は、「リハビリの話」という演題でリハビリ科の三浦さんによる講座を開催しました。コロナ感染拡大の予防ということで、楽しみにしていた年末のクリスマス会、新年会など中止になりましたが、今年初めての講座が無事に開催出来てほっとしました。講座はパワーポイントを使って、わかりやすくリハビリについて学び、年齢、性別、健康状態、運動能力に応じて「介護予防」はひとりひとり違うことを再認識しました。

第2部は、恒例のスカットボールで点数を競い楽しみました。今回は合計得点9点を獲得した安江清美さんが男性初の快挙で見事優勝しました。その後お菓子、お茶を頂きながら和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。

## 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

※場所:健遊館 しらとぴあホール

次回は 2月25日(火)

テーマ: 薬の話 薬剤師 中嶋

お楽しみ会