はつらつ HAPPY いっぺんみてちょう

スーパーじいちゃん・スーパーばあちゃんになろう

ご挨拶

こんにちは。名古屋も雪が降り、毎日寒い日が続いておりますが、体調は崩されていませんか？インフルエンザが流行り出しています。手洗い･うがいを徹底して体調管理に気をつけてくださいね。

さて、「名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業」の募集時期がやってきました！詳しくは表紙をご覧ください。見学も受け付けておりますので、お気軽にお問合わせください！

☆健康体操☆

ストレッチ用のゴムやボールを使った体操をしたり、自宅でも実践できる体操を専門の先生から教わりました。

☆消防署員による講話☆

天白消防署の職員から高齢者に多い火災事故や火災予防の話、応急手当の方法を教わりました。たくさんの質問がでるほど、みなさん真剣に聞いていました。

☆音楽療法☆

いろんな楽器を使って演奏♪素敵な音色にうっとり♡なつかしい歌は脳の活性化にもなりますね！

☆椿の立体カードづくり☆

１時間で出来る、難しすぎない工作でしたが、普段はやらないことなので良い刺激になりました。みなさん、素敵な椿が完成しましたね♡

完成品

☆サイコロトーク☆

「なにがでるかな～♪」、サイコロで出た目のお題でお話しをしてもらいました。「恥ずかしいから嫌だわ」との声もありましたが、みなさんとても上手に話していただきました。初恋や青春のお題はどこの会場も盛り上がっていましたよ！

はつらつ事業から
立ち上がった自主サロンです

☆メンズ会☆

毎月１回、男性のみでおしゃべりやトランプ、百人一首などをして楽しんでいます。
想像以上に、盛り上がりますよ！
「はつらつは都合が合わない…」という方はメンズ会だけでも参加 OK です！