

若返り学級

目 的 地域の高齢者が、健康で明るく生きがいのある日常生活を送れるようにし、参加者の交流を図る。

対 象 高 齢 者(概ね60歳以上)(30名)

日 程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	6月11日(火)	10:00～ 12:00	「アロマでスキนครリーム」 講師:戸部正子 外6名 (和光・花樹林の方)	20
2	7月9日(火)	10:00～ 12:00	「新聞でつくるちぎり絵ハガキ」 講師:吉田 八重子氏 (和光市傾聴ボランティアクラブ)	23
3	9月10日(火)	10:00～ 11:30	「みんなで楽しくセラバンド！」 講師:彦坂 賢次氏、高辻智大氏 (和光市高齢者福祉センター”ゆうゆう”)	16
4	10月8日(火)	10:00～ 11:30	「わかりやすい高齢者の健康」 講師:宮崎尚子氏 (株)運動指導士アカデミー)	21
5	11月12日(火)	10:00～ 11:30	「知って予防 ヒートショック対策」 講師:川島千鶴子氏 (東京ガス(株)北部支店)	19
6	12月10日(火)	10:30～ 12:00	「クリスマスコンサート」 演奏・歌:岸佐登美氏、峯廻泰子氏、 水川まゆみ氏(ピアチェーレ)	23
7	1月14日(火)	10:00～ 12:00	「流木を使ったアレンジメント」 講師:宮ヶ原 伸江氏 (和光市生涯学習登録指導者)	20
8	2月12日(水)	10:00～ 11:30	「笑ってたのしくリトミック」 講師:濱田幸子氏/松島裕子氏 (介護予防運動指導士・音楽療法士)	20

合 計(延べ) 162名

ま と め

毎回楽しみに参加してくれる方が多く、今年も体操、歌、物づくりなど、様々な内容で実施しました。参加者はみな笑顔になり、時には夢中になって取り組まれている姿がとても印象的でした。

終了後のアンケートでは、頭と体を動かすリトミックやセラバンドは、みんなで楽しみながら出来ると大変好評でしたので、今後も同様の内容を企画していきます。

