

中高年のためのプログラム <ラルゴサークル> ~あなたもわたしも中高年~

当院のデナイトケア施設「アンダンテ」では、中高年の方のペースに合わせたプログラムを実施しています。
隔週で木曜日の午前中に開催しています。参加を希望の方は、まずは主治医にお話し下さい。



	日時	テーマ	内 容
第1回	1/15	昔話をしよう	あんなこと、こんなことあったでしょう♪みんなで振り返りましょう
第2回	1/29	おしゃれノート	お化粧品やひげそりなど、身だしなみを整えて、オシャレな中高年を目指しましょう
第3回		お料理ワンポイント	いつもの食事にひと味加えて、あなたも一流料理人！インスタント料理が大変身！
第4回		生活に役立つおまけ	知らなかったしきたり、年中行事のあんなこと、こんなこと
第5回		いきいき体操	いつまでも健康で若々しく！
第6回		みんなで歌おう	なつかしい童謡、懐メロなど、昔ながらの歌を通して楽しみましょう
第7回		知っておこう自分のからだ	健康なからだ作りを目指しましょう
第8回		大人のぬり絵教室	自分の好きな色を使って、「自分らしさ」を表現しましょう
第9回		楽しい雑学	雑学クイズで遊びましょう
第10回		昔遊び	おはじき、ビー玉、お手玉などで童心に帰って遊びましょう
第11回		生き方上手	エンディングノートを書いてみましょう、「家族」について考えてみましょう
第12回		1年を振り返ろう	話したり、歌ったり、ティータイムをしながら楽しい時間を過ごしましょう

「ラルゴ」とは音楽用語で、「ゆるやかに」という意味です。みなさんも一緒に、ゆるやかに年を重ねていきませんか？