

ふれあい・いきいきサロン

R6.6.17

せきね園の上野晃さんを講師に迎え、健康でいきいき生活するために運動は必要不可欠であること等の講話と、老化は脚から始まるということで、参加者たちは家でもできる軽い運動を体験しました。

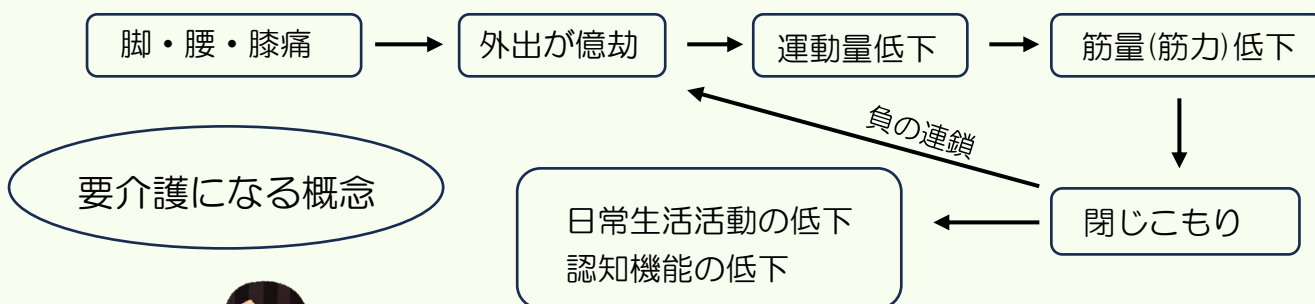


「健康」でいられるための三大要素

- ① 食事（食べる）
- ② 睡眠（寝る）
- ③ 運動（体を動かす）

現在では次の

- ④ 社会参加 がプラスされる。



第二部では、講師の上野さんが衣装を変えて、ハーモニカ演奏を披露、参加者たちはメロディーに合わせて合唱を楽しみました。



演奏曲目

愛燦燦、みだれ髪、川の流れるように、ふるさと、荒城の月、あめふり
雨の慕情、つぐない、テネシーワルツ、イヨマンテの夜、長崎の鐘