

## 健康カフェでクリスマス会（あしな支部）

かるたにゲーム 歌を唄ってメリークリスマス！



12月18日（水）ふれあい診療所2階で、あしな支部が健康カフェでクリスマス会を開催しました。10時30分から、笑える体操を8種類、脳トレや手の体操ゲーム等、90分間十分に身体と脳を使いました。（写真下）

12時から昼食休憩に入り、豪華なお弁当とクリスマスケーキで、楽しく歓談しました。

13時から再び、健康かるた（写真中）で、脳と身体を同時に使うゲームを行いました。

その後、オーラルフレイル予防として、赤鼻のトナカイを歌いながら体操したり、いろいろな歌を唄いました。最後に集合写真（上）を撮り、楽しいクリスマス会を終わりました。

参加者は15名、職員2名が参加しました。次回は、1月15日（水）13:30からです。

