



ポールウォーキング

老人福祉センター事業



ディスクゴルフ

皆さん元気！！

家から一歩外へ…何も
ない日はつついゴロ
ゴロしてしまいがち。
平成園の「さあくる活動」
に参加している皆さんは、
とても充実した一日を過
ごしていますよ。



パターゴルフ

笑顔で健康！！

暑い日も、雨の日も、風の日も
…全く動じない皆さん
は、最初から最後まで元気い
っぱい！
「今日は楽しかった！良かつ
た！」といつも
笑顔で話します。



ボウリング

冬季は、「料理さあくる」や「ポッチャさあくる」もあります。興味のある方、まずはお電話お待ちしております。



グラウンドゴルフ



特殊詐欺防止

・・・健康のつどい・・・

平成園では、年に3回程度「つどい事業」として介護予防教室などを開催しています。認知症や詐欺についてのお話は何度聞いてもためになります。そして、骨密度は、自身の骨の健康状態を知り、生活習慣を見直す良い機会となりました。



骨密度測定

60歳以上のお元気な方はどなたでも参加できます。新たな友人との交流を促進し、明るく健康的な生活を送る事ができるよう、健康寿命を延ばしましょう。

各事業の問い合わせは、平成園、または妻有福祉会のホームページをご覧ください。

高齢者生きがい活動

介護保険に該当されていない比較のお元気な、おおむね65歳以上の方が対象です。血圧や体温測定などの健康チェックをして、ご希望の方は入浴ができます。季節に応じた行事や、創作活動、介護予防運動、バスハイク、レクリエーションなどの活動を行っています。活動時間は10時～12時です。送迎サービスもあります。

介護予防体操

音楽に合わせて体を動かしたり、口腔ケアでは、舌や口周りの筋肉を動かす体操を行っています。運動が苦手という方も仲間と共に「私も頑張ろう」という気持ちで皆さん前向きに取り組んでいます。



夏祭り

マットゴルフ、輪投げ、射撃、スーパーボールすくい、ヨーヨー釣りを用意し、楽しんでいただきました。特に射的では、真剣に狙いを定める姿が印象的でした。



お出かけ

4月にゆくら妻有の桜、5月は当間高原リゾートの菜の花、6月は伊達のつつじ原公園のつつじを見に出かけてきました。「きれいだね」「来年も連れてきてね」と思わず笑顔があふれます。



創作活動及び作品

4月にこいのぼりのタペストリー、7月は牛乳パックと着物生地で作りました。

レクリエーション

グラウンドゴルフ、マットゴルフ、輪投げ等を楽しみながら身体を動かしています。大きな掛け声や、笑い声が響き渡りました。

