



## ○料理教室

**【介護予防に役立つ料理を作ろう】**  
簡単料理で指先を使うことで介護予防に役立てることをテーマに料理教室が開催されました。太巻き寿司、手打ちうどんのキノコつけ麺、温野菜サラダ、りんごゼリーの餡子添えを作りました。マンツーマンで指導を受け、有意義な教室となりました。

【2018.2.15/海浜荘】



## ○介護予防教室

### 【ペタンクとソーラン節】

発声練習の後、ペタンク(カーリングに似たコート内にボールを投げ入れる球技)をプレイし、ソーラン節を踊りました。皆さん白熱しながらも仲良く楽しんでいました。

【2018.2.16/青山荘】



## ○いきいき健康教室

### 【ストレッチ体操とお口の体操で元気アップ!】

今回は食前の準備体操でした。よく噛んで食べるための顎の部分の強化と飲み込みやすくするお口と舌の運動を行いました。健康維持のために、毎日続けることが勧められています。

【2018.2.27/諏訪荘】