



介護予防のためのサロン

高齢社会をよくする下関女性の会(ホーモイ)

..... 2009年2月7日 サロンレポート

2009年が明けて初めてのサロンです。久しぶりにお会いする参加者の皆さんは、いつも通りにお元気で、会場にはいつも通りの笑い声が弾けていました。(参加総数 55名)



「オブラディ・オブラダ」の曲に合わせて
フォークダンス



力強く、軽やかに…**筋カトレーニング**



午後は**脳トレゲーム**を
楽しみました。

健康講話

今日のテーマは
～さらば、メタボリックシンドローム～

済生会下関総合病院の保健師さんのお話を、
お聞きしました。

サロンに来ている方々は、皆さんスリムです。
常日頃からの健康管理の賜物でしょう。



..... 次回 3月サロンのご案内

とき … 3月7日(土) 10時～14時
ところ … 下関市立大学体育館(上履き持参)

★ 要予約…弁当実費(1,000円)
★ 申し込みは…TEL/FAX 083-252-1042
サロン担当 土井恒子

☆ 主催…高齢社会をよくする下関女性の会(ホーモイ)
代表 田中隆子

当日のメニュー

- ★ リズム体操
- ★ 健康講話
- ★ 筋カトレーニング
- ★ 昼食
- ★ 梅光学院大学ハンドベル部
コンサート