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 ５月２日　サロンレポート

五月の風が心地よく、木々には新緑が輝いています。いつも元気なサロン会員さんたち、足取りも軽やかにサロン会場に集合。午前のメニューは、リズム体操・健康講話・筋力トレーニング。午後は楽しいレクリエーション。時間があっという間に過ぎていきます。（参加総数６５名）

★健康講話

＊今日のテーマは「**めまい**」
済生会下関総合病院・耳鼻科の
看護師さんによる、お話でした。

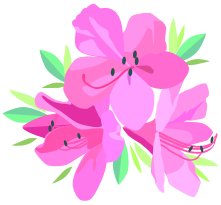
手首をつかんで右に左に、脇を伸ばします。
（筋力トレーニング）

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

午後は、**うめこぶ茶**さんの指導により「**けん玉を作って遊ぼう**」。ペットボトルを使って作りました。
制作する時には手先の動きと集中力、遊ぶ時には全身の動きと集中力。脳を活性化してくれそうです。

はさみを使ってペットボトルを切ります。
なかなか大変そうです。

切り口にテープを巻いて、保護兼飾りつけ。



出来上がり！

次回　６月サロンのご案内

と　き　…　６月６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
★ 筋力トレーニング
★ 昼食
★ 人形劇上演（長府教会・ごくらく座）
★ 歌・手話ソング等