



介護予防のためのサロン

☆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

..... 2010年 4月3日 サロンレポート

久しぶりの快晴。体育館のガラス越しに満開の桜を眺めながら、こころが浮き立つような一日でした。新しい参加者や市大生の応援も多数あり、気持ちよく新年度のスタートをきりました。(参加総数51名)



窓の外には青空に映える
満開のさくら

★ 健康講話 ★ ～ 病院・診療科の選び方 ～

・・・済生会下関総合病院 林看護師さんのお話・・・

具合が悪くなった時どの病院へ行ったらいいか、何科にかかればいいのか、皆さん一度は迷った事があると思います。そんなときの心得を具体的な事例をもとに、判りやすく詳しく教えていただきました。



- 1 診療科目について
- 2 総合病院の特徴
- 3 診療所・個人病院の特徴
- 4 休日・夜間の受診の仕方
- 5 救急車が必要な時



大好き！
フォークダンス



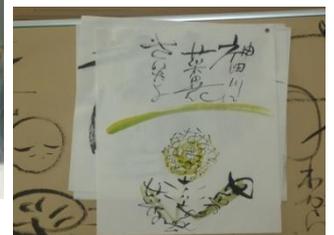
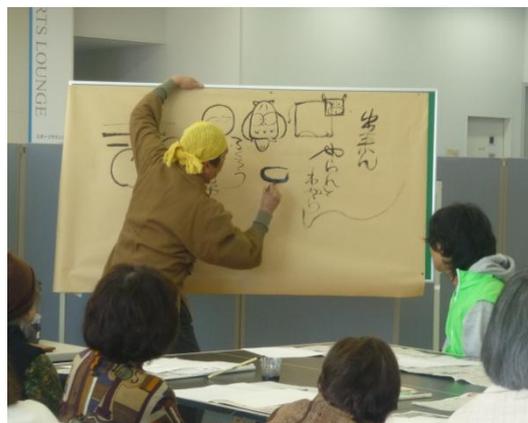
踏み台やマットで
筋力トレーニング



かっちゃん
絵あそび・文字あそび

石田さんの巧みな話術に引き込まれ笑いの渦が・・・

“上手に描かなくてもいいんだ！” 楽しいひとときでした。



..... 次回サロンのご案内

とき・・・5月1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・・・参加費1000円(弁当代含む)

★申し込みは・・・Tel/Fax 083-252-1042

サロン担当 土井恒子

当日メニュー

★リズム体操 ★健康講話

★筋力トレーニング

★昼食

★脳トレ(風船サッカー、太鼓)