



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7月3日 サロンレポート

梅雨真ただ中蒸し暑くうっとうしい日々、こんな時こそサロンへようこそ！皆一緒に頭と体を思いっきり使い、とびっきりの笑顔に出会え、心身共リフレッシュしました。（参加総数 80名）



★健康講話★ ～狭心症とは？～

済生会下関総合病院看護師 渡辺さん・阿部さんのお話

狭心症とはしめつけるような胸痛の発作に苦しめられる病気です。塩分やコレステロールを多く含む食品を控え食物繊維を積極的に摂る等健康的な生活習慣を身につけ、症状がある時は早めに受診するようにしましょう。

なつかしい曲にのせて・・・

若き指導者、有田さん

いつも楽しい筋力トレーニング



♫ あんさんぶるアポ ♫

お弁当タイム



お味はいかが？



美しい演奏にうっとり！！



..... 次回サロンのご案内

と き・・・ 8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・・・ 参加費 1000円（弁当代含む）

★申し込み・・・ 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

★脳トレゲーム