



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8月7日 サロンレポート

猛暑、酷暑、厳暑、どの言葉でも表現出来ない程の今夏の暑さ！参加者の皆さんは暑さ対策も万全なのでしょう。最後まで事故もなく無事に楽しめたようでした。（参加総数 50名）

★健康講話★

～乳がんを見逃さないために～

済生会下関総合病院 小野ひろみさんのお話

乳房の症状の要注意点や乳がんの自己触診法など図入りのレジメを使いながら実演もまじえ、判り易くご指導いただきました。

下関市では **40歳以上の偶数年齢時** に乳がん検診を受けられます。自分の乳房を日頃からよく見て、触って、ちょっとした変化を感じたら受診するようにしましょう。



暑さにまけず、思いっきり体を動かして



ランチタイム

福田さんの戦争体験談も



広告パズル

脳トレゲーム

ささやかな賞品も用意されました。



風船パレー

..... 次回サロンのご案内

と き・・・9月4日（土） 10時～14時

ところ・・・下関市立大学 B棟223号（上履持参）

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

★フラダンス（ダブリフラ下関）