



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10月2日 サロンレポート

さわやかな秋風が夏の疲れを癒してくれます。今回はスポーツに絵画、歌に食欲にと、盛り沢山の「秋メニュー」を元気いっぱい、笑顔いっぱいで楽しみ、とてもなごやかな良い一日となりました。(参加総数 66名)

★健康講話★

~~~~下肢静脈瘤について~~~~

済生会下関総合病院 工藤看護師さんのお話

下肢静脈瘤とは、足の静脈にある静脈弁が壊れ、血液が逆流してしまう病気です。積極的に足・脚を動かし筋肉を収縮させたり、寝る時に心臓より高くしたり、下肢静脈の血液が心臓へ戻りやすくすると予防になります。痛みがある場合は手術などの治療法もありますので医師に相談しましょう。



代表あいさつ

講演会参加のお願いも。

## リズム体操&筋力トレーニング



## パステル画教室

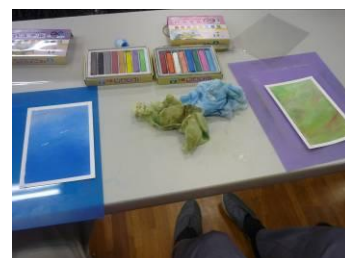
アートヴィレッジ39代表 藤井元康先生



皆もりっぱなアーティスト

完成！！

それぞれすてきです



## ..... 次回サロンのご案内 .....

と き・・・11月6日(土) 10時～14時

ところ・・・下関市立体育館 (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

★ 脳トレゲーム