



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11月6日 サロンレポート

朝夕めっきり寒くなり木々の紅葉も深まってきました。秋晴れの暖かい日には近所をゆっくり散歩して季節の変わり目を楽しんでみてはいかがでしょうか。(参加総数62名)

★健康講話★ 結石ってどんなもの?

済生会下関総合病院 泌尿器科看護師 下村さんのお話

女性より男性の方が結石が出来やすいと言われていますが、女性は閉経後にホルモンバランスが変化し結石になりやすくなります。尿が濃くなると結石が出来やすいので水分補給と軽い運動を心掛けましょう。昔からの日本食を適量規則正しく食べることが予防にもつながります。



体力測定
数値は確実にUP!
小笠原先生談



元気いっぱい
シーツ玉入れ

頭の体操であ
指あそび



12月4日のサロンは
少し早いクリスマスです。
クリスマスソングを歌いながら
プレゼント交換をしましょう。
おいしいケーキもご用意します。



..... 次回サロンのご案内

とき..... 12月4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
- ★クリスマスコンサート
(市立大学吹奏楽部の皆さん)