



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

ホーモイ URL・・・<http://www.yg-life.net/homoj/>

..... 2011年11月5日(土) サロンレポート

朝からあいにくの雨が降りしきり足元の悪い中、皆さんいつも通りお元気に集まって下さいました。近年、世界中の気候が不安定で思わぬ災害が起きています。天変地異に不気味ささえ感じます。まもなく立冬。日本ならではの美しい四季のうつろいは残ってほしいものです。(参加総数 61名)

健康講話 ～筋力UPで血の巡りを良くして冬を乗り越えよう！！～



済生会下関総合病院健康管理課 吉村美奈さんのお話
寒くなると・・・血管が収縮して手足の血の流れが悪くなり冷えを生じます。
予防策は・・・食事や衣服、お風呂などで体を温める工夫をしましょう。
何より大切なのは**体を動かし筋力をアップさせる**ことです。
どんな形にせよ体を動かすことを無理のない範囲で続け
寒い冬を元気に乗り越えましょう！！

サロンではいろいろなメニューを取り入れています



リズム体操・フォークダンス



筋力トレーニング



踏み台昇降・マット運動



小笠原先生とは十数年来の
お付き合いという
福岡大学名誉教授
進藤宗洋氏による**講演**

「ニコニコペースでもりもり元気！」
大げさなことは不要！体幹部を鍛える
ことにより元気な暮らしが可能になる。
ご自身の体験と実技をまじえ解説。



合唱

懐かしい曲を集めた歌詞ファイルを
手に、日頃では叶わない大きな声で
歌い、スッキリ笑顔に。

..... 次回サロンのご案内

と き・・・2011年12月3日(土)10:00～14:00

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 083-231-2194

サロン担当 延谷鐵子

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・・・

下関市立大学吹奏楽部