



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12月3日(土) サロンレポート

師走の声とともに寒気もやってきました。冷たい雨の降る中、今年最後のサロンが開かれました。毎年恒例となった「少し早めのクリスマス」です。クリスマスケーキをいただき、プレゼント交換や吹奏楽演奏を楽しみ、心身とも満ち足りた一日となりました。(参加総数 67名)



健康講話

～～体内時計の不思議～～

済生会下関総合病院保健師 山口由紀子さんのお話

“太陽の力を借りて健康に過ごしましょう!!”

睡眠・体温・血圧などのリズムを整える役割の体内時計が睡眠不足や不規則な生活習慣で乱れると体には様々な不都合が起きます。毎日の起床や就寝時間を出来るだけ一定にし、十分な朝食を取り体内時計が正常に保てるよう努めましょう。



★★★ 少し早めのクリスマス ★★★



フォークダンスは
ジングルベル



お昼のデザートに
かわいいケーキ

クリスマスソングメドレーを
皆で一緒に歌います



★ 市大吹奏楽部の演奏 ★

..... 次回サロンのご案内

と き・・・2012年1月21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

★笑いヨガ・・・長谷英治氏