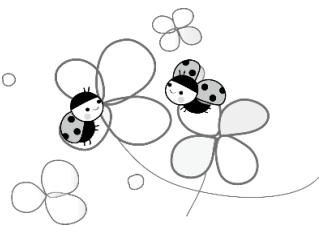


介護予防のためのサロン

2016年5月7日
サロンレポート

☆主催・高齢社会をよくなる下関女性の会(ホーモイ) 代表 田中隆子
ホーモイURL・・・ <http://www.yg-life.net/homoj/>



新緑の美しさが目に染みる5月。

今回は教室でのサロンでしたが、笑いヨガでお腹をかかえて笑い、1日早い母の日の為のフラワーアレンジメントに皆さんの喜びの笑顔がステキでした。(参加総数56名)

＊健康講話＊ ～がんの治療と予防について～

済生会下関総合病院 がん化学療法看護認定看護師 清水倫子さん

※がんの治療法

- ・手術療法 → がんを外科的に切除します
- ・放射線療法 → 放射線を照射することによってがん細胞の増殖を抑えます。
- ・化学療法 → 抗がん剤治療
- ・ホルモン療法 → 内分泌療法

※がん相談支援センターとは

全国各地のがん診療連携拠点病院にあり、がんに関する情報を提供したり、相談に乗ってくれたりするところです。

※がんを防ぐために

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります



▲リズム体操

フォークダンス、完璧！！みんなでがんばりました



▲筋力トレーニング(佐藤先生)

いいぞ、いいぞ、イエーイ！

▼フラワーアレンジメント



素敵な作品が
できました

・・・・・・・・・・これからのサロンのご案内・・・・・・・・・・

場 所：下関市立大学体育館(上履き持参)

時 間：10:00～14:00

要予約 参加費1,200円(弁当代含む)

※申し込み:Tel/Fax 083-253-4892

サロン担当 田中隆子

午前のメニュー

★リズム体操 ★健康講話

★筋力トレーニング ★弁当

午後のレクレーション

★6月4日(土)：脳トレ他

★7月2日(土)：七夕をつくろう



