

介護予防のためのサロン

2017年11月4日
サロンレポート

☆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/homoi/>



紅葉があちこちで見られますが、暖かかったり寒かったりで、体調が崩れやすい今頃です。久しぶりの小笠原先生指導の体操は、脳トレ・筋トレ・ダンス・マット体操と楽しい時間でした。午後から「ペットボトルで万華鏡作り」に皆さん奮闘され、出来上がった万華鏡を見て「わあきれい！」「夢の世界！」などと感動されていました。（参加総数41名）

健康講話

～身近な 不整脈について～

済生会下関総合病院 慢性心不全看護認定看護師 山口健二さん

○不整脈の症状は？
動悸・めまい・呼吸困難・脈が飛ぶ・倦怠感
○不整脈の種類
頻脈・除脈・期外収縮
○不整脈にならないための生活習慣
偏った食生活・睡眠不足・飲酒、喫煙
カフェインの過剰摂取・疲労、ストレス



脈拍測定を
してみました

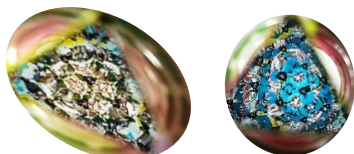
《万華鏡作り》 井上幸子さん



《リズム体操》



▲きれいに出来ましたか？



《筋力トレーニング》



・・・・・・・・・・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

（お茶は各自ご持参ください）

午後のレクリエーション

★12月4日（土）：クリスマスコンサート
★ 1月6日（土）：脳トレ・ゲーム

