

介護予防のためのサロン

2024年1月6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/homoj/>

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。久しぶりの竹村先生の姫トレ。とても新鮮でした。午後からのお正月遊びは皆さん楽しんでおられました。（参加総数17名）

健康講話

健康な血管で心臓を守ろう！

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

心臓とは

- ・血液のポンプの働きをしている
- ・ポンプの機能が悪くなると心不全になる
- ・心不全は死に至ることもあり危険な状態
- 健康な血管で心臓を守ろう
- ・軽い運動を行う
- ・禁煙 分煙
- ・血管に良い食事をバランスよく

- ・ナットウキナーゼ
- ・EPA
- ・食物繊維
- ・カリウム
- ・ポリフェノールなど



リズム体操（脳トレ）



▲グーとパーを交互に出します

筋力トレーニング（姫トレ）



お正月遊び（こまと凧を作りました）



・・・・・・・・・・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）

お茶は各自ご用意ください

※申し込み：Tel/Fax 083-253-6922

サロン担当 野村ひろみ

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

午後のレクリエーション

★ 2月 3日（土）：コールセシリア

★ 3月 2日（土）：アンサンブルABO

