

介護予防のためのサロン

2024年2月3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/>

3月3日節分。明日は立春もう春ですか？寒暖の差が激しい昨今、体調を崩さないようにしたいものです。サブアリーナではピンクのドレスがよく似合うコールセシリアの皆さんの素敵な春の歌に、身も心も暖かくなり感動しました。ありがとうございました。（参加総数14名）

健康講話

介護サービスを使って自宅で過ごそう

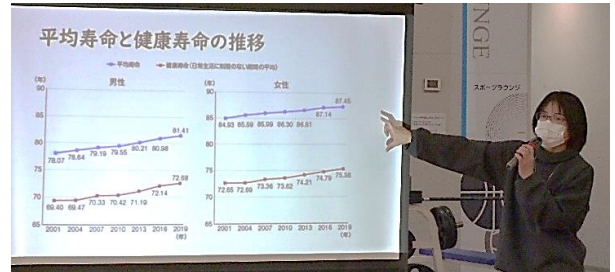
済生会下関総合病院 看護師 首藤悦子さん

介護保険認定の申請ができるのは？

- ・ 65歳以上の方。
- ・ 40～64歳の人で老化が原因とされる病気（特定疾病）に該当する方。

審査の結果、要支援、要介護と判定されるとサービスの利用が可能

困ったときは地域包括支援センターに相談しましょう



リズム体操(脳トレ)



▲ゲームに負けてください。 チョキ！

筋力トレーニング（5m最大速度歩行）



コールセシリアの皆さん



▼会場の皆さんも一緒に歌いました



・・・・・・・・・・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

★ 3月 2日(土):アンサンブルABO

