

「健康寿命」をのばしましょう！

「老後に備えて 貯金と貯筋・・・

そして心の運動」はじめませんか？

老化防止・寝たきり防止に

さあ始めよう「貯筋運動」「心の運動」

「貯金」があっても「貯筋」がなければ
人生楽しくない！！

毎日の食事がおいしいのも、
あちこち旅行ができるのも、
元気の秘訣は「貯筋」「心の運動」にあった！



貯筋



貯金

どなたでもご参加ください。

参加費無料

プログラム

- 第2回総会 9:30～10:00
- 導入 10:10～10:20
リズム体操 福井美貴
- 心の運動 10:20～11:20
講演「ボランティアな心」
梅光学院大学 樋口紀子
- 貯筋運動 11:20～12:00
筋肉トレーニング
下関市立大学 小笠原正志

日時：5月15日（土）9：30～12：00

会場：下関市社会福祉センター 3階 第一研修室

〔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 TEL/FAX 0832-53-4892

〔後援〕 下関市 下関市社会福祉協議会