



介護予防のためのサロン

高齢社会をよくする下関女性の会(ホーモイ)

..... 2009年12月6日 サロンレポート □

今回は、市立大学吹奏楽部の皆さん(30余名)と行政サイドからのお客さんをお迎えして、大変賑やかに開催。また、少し早いクリスマスのプレゼント交換を楽しみました。(参加総数90名)



片足立ちで、体力・能力アップ

★ 健康講話 ★ ～肺炎のお話～

...済生会下関総合病院 高崎保健師さんのお話...

病原体微生物に感染し肺が炎症を起こす状態を肺炎と言い、日本人死亡原因の第4位。高齢者・慢性の病気を持っている人は特に肺炎に掛かりやすく治りにくい傾向があるので、予防や早めの治療が重要です。



市立大学吹奏楽部のパワフルな演奏と、曲に合わせて披露されたダンスに魅了されました。

..... 次回サロンのご案内 (1月はお休みです) □

と き ... 2月6日(土) 10時~14時

と ころ ... 下関市立大学体育館(上観客席)

★ 費予約...弁当実費(1,000円)

★ 申し込みは...TEL/FAX 083-252-1042

サロン担当 土井優子

★ 主催...高齢社会をよくする下関女性の会(ホーモイ)

代表 田中聡子

当日のメニュー

★ リズム体操 ★ 健康講話

★ 笛カトラレーニング

★ 昼食

★ 脳トレゲーム