



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）

..... 2010年3月6日 サロンレポート

早咲きの桜が見頃です。暖かい春はもうここまできています。今回は朝から生憎のお天気でしたが皆で歌々のメニューを元気いっぱい楽しみ、心身ともにリフレッシュ出来ました。（参加者数46名）

健康講話



★ 健康講話 ★ ～～女性特有の病気～～

・・・済生会下関総合病院 水添助産師さんの話・・・
加齢によって女性ホルモンの減少等に伴い女性特有の様々なトラブルが出てきます。現在は早期発見で治る病気も沢山あります。恥ずかしがらず専門医の検診を受けましょう。



年に一回（誕生月）
子宮ガン検診・癌検診を受けましょう！！



ダンスコイッ！

♪♪ 歌声喫茶 ♪♪



バッチリ上達！フォークダンス



昼食タイム

田中代表の
ネパールの舞の話を聞く



この日のおやつ

歌唱指導・・・若菜さん
伴奏・・・長瀬さん
暖かい歌でリフレッシュ！



マイクを向けられ
発声を指導♪

..... 次回サロンのお知らせ

とき・・・ 4月3日（土） 10時～14時

ところ・・・ 下関市立大学体育館（11階を拝借）

定子約・・・ 参加費1000円（決当込含む）

申し込み先・・・ TEL/FAX 0830-252-1042

サロン担当 土井啓子

☆主催・高齢社会をよくする下関女性の会（ホーモイ）代表 田中麻子

当日メニュー

★リズム体操 ★体操指導

★筋力トレーニング

★昼食

★かっちゃんの話あそび・立字あそび