

# 「寄り合いサロン松林」だより

2012年  
12月号

「寄り合いサロン松林」の第12回健康&学習会が12月17日(月)に行なわれました。

- (1)前半1時間のひざ痛・腰痛予防相談会では4名の方が個別に理学療法士の川村浩二氏より、診察、対処方法等を学び、他の参加者は健康増進課作成の「すこやか長寿のためのDVD」を通し、健康寿命を維持する運動や食事、口腔ケアなどを学びました。
- (2)後半45分は静岡県消費者団体連盟会長の小林昭子さんによる楽しい寸劇「だましのプロにだまされない」を通し、具体的な事例をいくつか紹介していただいて、詐欺に会わないための賢い消費者のための注意点などを学ぶことができました。

今回は2講座が重なったこともあり、おしゃべりタイムが次回へのお楽しみとなりました。

## お知らせ

次回、1月度は筋トレ指導教室

・2013年1月21日(月)

松林集会所 13:30から

・健康講座「筋力トレーニング」

・講師 富士宮市健康増進課より  
筋トレ応援隊 鈴木、長田さん



↑ 川村さんや佐野さんの健康講座の話し  
← に熱心に耳を傾ける出席者の皆さん  
(ノロウイルスの感染に注意しましょう)

小林さんのユーモアを交えた最近の詐欺事例や寸劇などから楽しく学びました

## お知らせ

2 次回、1月度後半の時間で、3月以降の予定、進め方等のおしゃべりタイムを考えております。  
要望などありましたら、ご提案願います。

昨年10月以降、本年2月まで「健康講座」が続きます。  
日時:毎月第3月曜日 午後1時30分から、場所:松林集会所  
皆さんの話し合いから提案された「健康づくり」をテーマに企画されています。体や口を動かして若さを保ち続けましょう。

代表 高橋正宏  
電話 0544-65-1526  
以上