

～春です！ステイホームで鈍った身体をチェックしましょう！～
インボディ測定～体成分分析・筋力と脂肪の割合・各部のバランス

日ごとに暖かさを感じられるようになりました。

地域の皆さま、いかがお過ごしですか？

この冬は、寒さとコロナ禍で引きこもり状態の方が
たくさんおられたのではないのでしょうか？

昨秋に市民センターで実施し、好評をいただきました
インボディ測定を下記の通り行います。健康維持の
ためには、自分の身体を知ることが一番。ぜひこの機
会に測ってみてください



昨年11月実施の様子

◆日時◆ 4月21日(水)・23日(金)13:30～14:30

◆会場◆ 市民センター 多目的ホール

◆参加費無料◆申込不要◆

※会場のコロナウイルス感染予防対策にご協力ください。

※各自マスク着用をお願いします。

※測定は素足で行います。

※妊婦の方、ペースメーカーご使用の方はご遠慮ください。

※申込不要です。開催時間内はいつ来ていただいても測定できます。

箕曲市民センターだより

【発行】
市民センター
63-0453

サークル・イベント紹介（4月）

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操いちぴち	第2・4木曜日	午前10時～	
ピンポンクラブ	毎週火曜日・木曜日	午後1時～	
箕曲水墨画教室	第4水曜日	午後1時～	
リメイク教室	第1月曜日	午後1時半～	
箕曲囲碁同好会	毎週水曜日	午後1時～	開催場所：箕曲中村公民館
やさしいヨガ（夜）	毎週水曜日	午後7時半～	※会員募集中
やさしいヨガ（昼）	毎週木曜日	午後1時半～	※会員募集中
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時～	
生け花教室	第2・4金曜日	午後1時半～	※会員募集中
大正琴白百合会	第2・4水曜日	午前9時半～	
健康表現体操四季の会	第2・4水曜日	午前9時半～	
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半～	
夏見万ワ-ルゾ-ムト	第2木曜日 ※会員募集中	午後1時～	開催場所：夏見公民館
はだしエクササイズ	毎週月曜日	午前10時半～	※会員募集中
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時～	※会員募集中
やさしい太極拳	第2・4水曜日	午前10時半～	※会員募集中
撫子クラブ	第2・3・4月曜日	午前10時～	フリーピンポン
ももちゃん広場	9日・23日（火）	午前10時～	地域の子育てサロン
やまなみ号（移動図書館）	16日（金）・30日（金）	10:25～10:40	箕曲小学校運動場
狂犬病注射	4月9日（金）	13:00～13:20	箕曲市民センター駐車場