

出前健康教室特集 (ロコモ健診)

ロコモティブシンドロームってご存知ですか？
運動不足や加齢により運動器の機能が衰え、日常生活の自立度が低下してくる状態のことで、若い方でも起こります。今後要介護や寝たきりになら



ないために、現在の自身の体の状態をまず知ることが大切です。
そこで、今年度の各地区への出前健康教室では「ロコモチェック」と「インボディ測定」を組み合わせた「箕曲オリジナル」の「ロコモ健診」を実施します。とてもお得な健診ですので、お気軽にご参加ください。

赤坂健康教室

今年度初めての出前健康教室は六月七日に赤坂集会所で行いました。



インボディ測定は靴下を脱いで機械に乗るだけの簡単なものですが、体内の水分量や骨格筋量、体脂肪量や体のバランスなど今まで測定したことがない自分の体の状態を知ることができました。

平成30年度出前健康教室日程
箕曲オリジナルの「ロコモ健診」

【瀬古口】6月20日(水) 13時半～
瀬古口公民館

【夏見中川原・下出】7月18日(水)
13時半時～ 夏見公民館

【夏見上出】7月29日(日) 10時～
上出公民館

【箕曲中村】10月11日(木) 13時～
箕曲中村公民館

【夏見下川原】11月5日(月)
13時半～ 下川原集議所

【夏見坊垣】11月7日(水) 10時～
坊垣集議所

【中知山】未定

サークル紹介 (7 月)

サークル名	実施日	時間	備考
キッズヒップホップダンス	毎週木曜日	午後4時半～	
フラダンスサークル♪リコ	7月19日	午前10時～	毎月第3木曜日 ※会員募集中
健康体操いちびち	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～	
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時～	
夏見水墨画教室	第2(水)午前10時～・第4(水)午後1時～		開催場所：夏見公民館
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
パドマ会(夜)	毎週水曜日	午後7時半～	
パドマ会(昼)	毎週木曜日	午後1時半～	
生け花教室	第2・4火曜日	午後1時半～	※会員募集中
大正琴白百合会	第1・3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～	
夏見ワラ-グッズ M/T	第2木曜日 ※会員募集中	午後1時～	開催場所：夏見公民館
ぶどう作り体験教室	鳥害防除対策と草刈りなど		
花見つけ自然教室	夏の花の観察		
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～	
Smjuk yoga(スミュークヨガ)	第毎週火曜 ※1・3は親子で	午前10時～	※新規サークル
もも太郎	7月17日(火)	午前9時半～	「音楽療法」
赤ちゃん・チビzzi集まれ!	7月3日(火)	午前10時～	笹飾り・ゲームなど