

箕曲市民センターだより

自身の身体を知るいい機会〜インボディ測定

三年目となりましたインボディ・骨密度測定を四月二十日に実施しました。

インボディとは、体の筋肉量・脂肪量はもろろんのこと、四大構成成分や内臓脂肪、基礎代謝量、各部のバランスなどがわかります。健康維持のためには、先ずは自身の身体を知ることが大切です。参加された方は、



「靴下を脱ぐだけで簡単でいいわ」と喜んでおられる方や「背は低くなってるけど、点数は前回より良かったわ」など、定期的に測っているからこそその感想を頂きました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出を控えるなど、今までの生活が一変する状況となり、運動不足による筋力の低下や体重の増加、

ストレスなどが心配になってきます。

定期的な測定することにより、身体の変化が分かり、日々の生活の中で注意することが自ずと見えてきます。

次回は十月十九日を予定しています。箕曲地域内の方ならどなたでも測っていただけますので、お気軽にお越しください。



H・DのOUTLINE

【発行】
市民センター
63-0453

サークル・イベント紹介（6月）

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操ぴいちぴち	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～	
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
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
箕曲コーラスラ・パスカ	毎週木曜日	午後8時半～	※会員募集中
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半～	
夏見ワワ-ルツグミト	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
健康太極拳	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9時半～	フリーピンポン
ももちゃん広場	14日(火)・28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)	10日・24日(金)	10:20～10:35	箕曲小学校運動場
ギター・ウクレレ教室	第2土曜日	19:30～21:00	
編み物教室	第4月曜日	13:30～15:30	
ハンドメイド教室	第1月曜日	13:30～16:30	