

ふれ愛サロンだより

参加無料です

9月に入り、暑さも少ししのぎやすくなってきました。

今月のふれ愛サロンは「清田区介護予防センター」関係福祉団体のご指導・ご協力による健康企画をご用意しました。

ご自分の体のことを知った上で、楽しく軽く体を動かしてみませんか？

9月のふれ愛サロン 9/27(金)10:00~12:00

平岡公園会館大ホール(平岡9条4丁目2-10)

自分の体を知ろう

体組成測定

体脂肪率・内臓脂肪
体内水分量
各部位ごとの筋肉量
筋肉力のバランス 等々

(注:ペースメーカー使用の方は測定できません)

高性能の「体組成測定」
機器を清田区よりお借りし
て、ご希望の方の体組成を
測定して説明とアドバイスを
します。

取り扱い稀な機器です。
このチャンスを
逃さないでね

音楽を流して リズムステップ

軽快な音楽と体操を組み合わせたお子様から
高齢者まで楽しくできる運動です。

ひとりでも親子でもみんな楽しく体を動かして
体に良いことしてみませんか！

お子さんの参加
も大歓迎！

※参加される方は軽く運動できる
服装(測定は裸足で行うので)簡単
に脱げる靴下で運動靴をお持ちく
ださい。(ストッキング・タイツ不可)



町内会の回覧文書は
町内会ホームページ
で閲覧できます。

平岡公園町内会 HP

検索

