

# 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  
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

