

西岡福住地区センターだより

事前告知！「健康づくりセミナー」
9月25日(木) 9:30～12:00

主催：西岡福住町連女性部

開場：当地区センター 1F ホール

☆西岡福住地区に住んでいる方はどなたでも参加できます。

◆測定コーナー

骨の健康度：手首で簡単に測定でき、骨がもろくなっていないか等、骨の健康度が判ります。

血管年齢：指先で測定を行い、血管の弾力性から血管年齢が判ります。

握力：握力を測ることで、全身の筋力が衰えていないか推測します。

ベジチェック：手のひらのカロテノイド色素を測定することで推定野菜摂取量が判ります。

肌水分チェック：肌水分がわかります。

◆健康づくりコーナー

健康体操 『健美操』 ～ 福井幸子先生

脳を刺激 『折り紙』 ～ 折り紙サークル

もっと食べよう、タンパク質 ～ 食生活改善推進員

【第12回「音楽の日」】

30度を超える暑さの中7月5日(土)14:00より開催されました。前半は4人組「鍵ハモシターズ」の楽しい演奏。後半は「DYM JAZZ Quartet」のJAZZプレイ。特に金澤氏のパワフルなトランペットは暑さをより熱くする演奏でした！(第13回「音楽の日」は11月開催予定です！)

講座情報

【パソコンExcel入門編】

Excelの基本を学んだあとにデータを使って関数と罫線の引き方など便利な機能を学びます。自分の趣味をより豊かに、仕事でお使いの方はよりスピーディーにできるようになります。

回 9/1・8・22・29・10/6・20(月曜日)全6回

時 18:30～20:30 対 15歳以上の方

定 12名 参加料 5,000円(教材費含む)

受 8/18(月)～8/27(水) 10:00～20:00

(持ち物：ノートパソコン・筆記用具・スリッパ)

【ゼロから始める・健康マージャン教室(女性限定)】

今、マージャンはいろいろな面で注目されています。マージャンの基本を一からではなく「ゼロ」から教えてくれます。とにかく楽しく、明るく、元気なマージャンを体験しよう！

回 9/1・8・22・29(月曜日)全4回

時 9:30～11:30 対 15歳以上の方

定 12名 参加料 3,000円

受 8/18(月)～8/27(水) 10:00～20:00

(持ち物：筆記用具・スリッパ)

★上記、2つの講座につきましては電話(011-852-4687)・窓口両方で受付いたします。

施設開放事業(無料開放)のご案内

●日曜日の午後(13:00～17:00)：ホール 卓球

8月の予定 8月10日・17日・31日の3回の予定ですが、中止の場合がありますので電話等でご確認をお願い致します。 ☎ 011-852-4687