下恵土地区センターだより 下恵土地区センターだより 下恵土地区センター発行 下恵土 1673

下恵土地区の人口 10,498 人 世帯数 4,741 世帯(9/1 現在)

TEL 63-4751 FAX 60-0254

EX-1/1 simoedo-ren@city.kani.lg.jp

【地区センター講座】の参加者を募集します

「体力測定 心ニ健康チェック」講座

日 時:11月11日(土)

13 時~16 時

対 象:成人一般

定 員:20名

場 所:下恵土地区センター 体育室

講師:下恵土体育振興会

参加費:無料

持ち物:体育室用くつ、タオル、水分補給用飲料 申込み:10月3日(火)~10月20日(金)

下恵土地区センター窓口、電話、又はこちらからお願いします。 🗖

申込みフォーム https://logoform.jp/f/NsQQa



60歳未満は、測定はできますが、

総合判定はできません。

ご了承ください。



体力測定メニュー

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- 4 開眼片足立ち
- ⑤10m障害物歩行
- ⑥6分間歩行



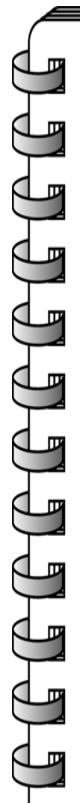
(1)身長

ミニ健康チェック

- ②体重
- ③体脂肪率
- ④推定筋肉率
- (5)BMI
- ⑥血圧
- (7)骨密度

※当日の体調確認により、講座への参加を控えていただく場合があります。 ご了承ください。(血圧が近180または下110以上ある場合など) ※骨密度は素足になり測定するので、着脱しやすい靴下を着用してください







【図書室どんぐり】

☆本の貸し出し 10 月の開催日

1日(日)・7日(土)

15日(日)・22日(日)

29日(日)

☆開館時間 10 時~12 時





乳幼児を子育て中のみなさま、ぜひ気軽に遊びに きてください。

10月の開催日と時間

10月4日(水) 10時~11時30分

※次回は11月1日(水)です



センターからのお知らせ

☆現在、下恵土地区センタ 1 階ロビーにて「明智光秀パネル展」を開催中です。 第1弾に続き、第2弾を展示しています。

みなさま、ぜひご覧ください。

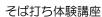




ノンオイルシフォンケーキ講座

<最近の講座の様子>









お結び食堂







ご登録はこちらから

「お結びの森」主催

ひとりでも、お友だちと一緒でも、大人だけでも、どなたでもお越しください。

日にち:10月22日(日)

受 付:11時15分~ 数 量:約30食(事前申込制で先着順) 食 事:11時30分~13時 申込み・問合せ先:お結び食堂公式 LINE で

参加費:子ども(18歳まで)100円・大人300円

会 場:下恵土地区センター2階 視聴覚室

次 回:11月19日(日)

☆10月22日(日)は、子どものための体験型おんがく室をひらきます!(無料) いろんな楽器であそぼう!

プロの音楽家さんの生演奏も聴けるよ!

音楽家さんとコラボで読み聞かせもしますよ!

※こちらのイベントの予約は、10月3日(火)13時からです。

(定員あり・時間内出入り自由)

