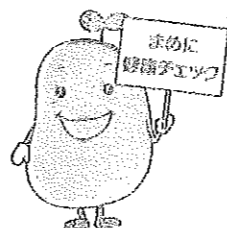


貴方の健康度

を

チェックしましょう！



私たちの体力や体質は、年齢とともに低下あるいは変化しています。ご自身の身体（体力・体質）の変化を正確に測定し、基準値との差や経年変化など、ご自身の健康度をしっかりと把握していただくための検査です。美奈宜の杜の住民であれば誰でも参加出来ます。無料です。皆さん、お誘い合わせて参加して下さい。

記

日時： 2月21日（水）10:00～12:00

場所： 杜のサロン

測定項目：
* 体脂肪率・血圧・握力
* 骨密度の測定と結果説明
* 血管年齢の測定と結果説明
* 肺チェッカー（＝肺年齢の測定）と結果説明



申し込み： 2月16日（金）までにコミュニティ協議会事務局（Tel. 23-9008）に連絡して下さい。

他：室内用の履き物を持参して下さい。

朝倉市健康課
（美奈宜の杜）健康づくり推進員

2月20日（火）は 楽食 の日です

寒い日が続いていますが、皆さんお元気でしょうか？インフルエンザが猛威を振るっています。体調の維持には十分お気をつけ下さい。

さて、楽食は今月もお弁当をお届けします。メニューは以下のとおりです。

- * ごまの白いご飯
- * 青菜のおひたし
- * 豚肉野菜巻き
- * フルーツ
- * 人参サラダ

楽食のお弁当は、75歳以上の方で希望される方に、200円で、毎月第3火曜日にお届けしています。お届けする人は、民生委員さんと社協の方々です。希望されている方で、当日留守をされる方は、必ずセンターに連絡して下さい。

「屋台村」

ですよ！

今年も屋台村を開きます。

2月17日（土）16:30～19:00

一年で一番寒い二月の恒例行事、「屋台村」が近づいてきました。

寒い冬の一夜を、楽しく飲んで・語り合う

そんな住民の親睦の場になることを願って始めた「屋台村」も、今年で10周年を迎えます。去年は出店者が着用するエプロンを揃えました。今年もまた一工夫して、楽しい「屋台村」にしたいと思います。これまで一度の事故もなく、無事にやってこれたのは、出店して下さいました皆さんのご協力のおかげだと思っておりますが、万が一のことも考え、今年からは保険に加入することにしました。

*** 昨年、出店して下さいました皆さん！今年も是非ともよろしくお願ひします。**
*** これまで出店をためらってこられた皆さん！今年こそ是非出店して下さい。**
準備は大変かもしれませんが、お客さんから「美味しかった！」の一言が返ってくると、客として参加するのとはちよっと違った楽しさがあります。

“出店してみようかな”と思われた方は 坂倉 に連絡して下さい。11日（日）15:00から、サロンで出店者のうち合わせを行います。

どんぐり



社協は主任児童委員の久保さんと協力、センター2階の和室で、毎月第1金曜日 10:00～12:00 に「杜の子育てサロン・どんぐり」を開いています。今月のどんぐりには3人のママさんとお子さんが参加、大変賑やかでした。「サロンどんぐり」がママさんたちの情報交換の場になればと思います。

3月の「どんぐり」は2日（金）です。

うた声喫茶

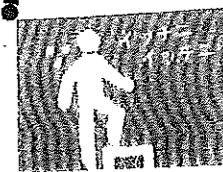
毎月、第1・第3土曜日の10:00～12:00、サロンで「うた声喫茶」を開いています。

カラオケではありません。参加者全員で、声をそろえて歌います。子供の頃に歌った唱歌、懐かしい青春歌謡、時には演歌、貴方も一緒に歌いませんか。



ステップ運動 を始めませんか！

毎週月曜日 10:00～ 多目的室



朝倉市はステップ運動に力を入れています。美奈宜の杜でも、健康推進員の河津さんを中心に、脳トレもまじえて頑張っています。一度のぞいて下さい。