

# 体力・体質をチェックしよう！

朝倉市健康課  
健康づくり推進員

体力や体質は年齢とともに低下・変化してきます。自身の身体の変化を測定し、基準値との差を知ることで、貴方の健康度を測ることができます。皆さんの参加をお待ちしています。

日時： 11月22日（火）10:00～12:00

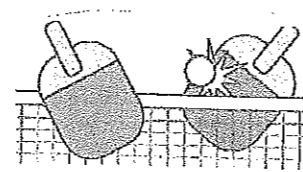
場所： センター 杜のサロン

申し込み： 11月17日（木）までにコミュニティ協議会事務局  
（Tel 23-9008）に申し込んで下さい。

他：室内履きを持参して下さい。

測定項目	
体質など	体力など
身長・体重・脈拍	握力・開眼片足立ち
血圧・骨密度・体脂肪率	ロコモ度テスト
肺年齢	ファンクショナルリーチ

## 卓球サークルに 遊びに来ませんか！



卓球は脳を活性化します。手足はもちろん、全身を動かすことで、健康づくりに最適な運動です。

室内競技の卓球は、天候に左右されず、快適にプレーできます。メンバーは、明るく、楽しく、温かい雰囲気、卓球を楽しんでいます。

毎週火曜日の14:00～16:00、或いは金曜日の10:00～12:00、センター2階の多目的室にお越し下さい。一緒に卓球を楽しみましょう！！お待ちしております。

# 11月15日は 「楽食」の日です

この街に来てよかった！ 

会報 NO145号 H28.11.11

美奈宜の社地区  
社会福祉協議会  
コミュニティ協議会健康福祉部会

いつもお弁当をお届けしているご家庭には、この会報と一緒にアンケートをお配りします。15日にお弁当をお届けする時に、アンケートを回収したいと思いますので、ご協力下さい。これからのお弁当作りの参考にさせていただきます。是非、皆さんの生の声をお聞かせ下さい。

今月のお弁当のメニューは、

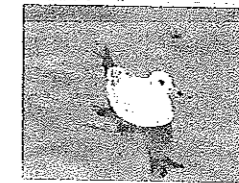
\* 4色かしわご飯

\* サツマイモとリンゴの煮物

\* ほうれん草の白和えです。

当日、留守にされる方は、その旨をセンター受付（21-1600）に連絡して下さい。

## 探鳥会 に



## 参加しませんか？

毎月20日に実施してきた「歩こう会」を中止して4ヶ月がたちました。6年も続けてきただけに、何か忘れ物をしているような気がしていました。そこで、久しぶりに「歩こう会」を実施することにしました。

今回は、5丁目の宇都さんに先生役をお願いして、冬鳥を探して歩く「探鳥会」として実施することにしました。皆さん！お友達と誘い合わせて、是非参加して下さい。

目的：探鳥会（冬鳥を求めて）

日時： 11月25日（金） 9:00センター集合

寺内ダム方面へ約1時間の散策です。双眼鏡など、もしお持ちでしたら持参して下さい。この時期のダム湖には、多くの水鳥の姿が見られるとのこと。鴨・鴛（おしどり）・鶺鴒などが見られるといいですね。