

平成25年度

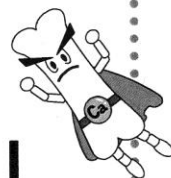
# 御菌宇地域センター健康講座

9月17日(火)

9:30~11:30

参加費無料

健康増進課 保健師



## 「骨密度測定と体力測定」

骨密度測定・体力測定・健康チェック（血圧・尿検査）など

【持参物】室内用運動靴，運動ができる服装でご参加ください。

※骨密度は右足のかかとで測ります。着脱しやすい靴下でお越しください。

10月8日(火)

9:30~11:30

参加費無料

講師 スポーツ推進委員

## 「ロコモ予防のための運動・体操」

健康チェック（血圧）・体操など

【持参物】室内用運動靴，運動ができる服装でご参加ください。



10月22日(火)

9:30~13:30

定員 15名

健康増進課 管理栄養士

## 「カルシウムアップの食事の工夫(調理実習)」



【持参物】エプロン，三角巾，手拭用タオル，調理実習費(400円程度)

※各回とも1週間前までに，健康増進課か御菌宇地域センターにお申込みください！

＜問い合わせ先＞

東広島市 健康増進課 TEL 082-420-0936

FAX 082-422-2416

御菌宇地域センター TEL&FAX 082-423-3871

# 御園宇小学校区住民自治協議会通信



ゆうすふるサンデー  
七月六日(土)



7月6日(土)御園宇小学校で、ゆうすふるサンデーが行われました。御園宇小学校区住民自治協議会の会員、小学校の子どもたちと保護者などが参加し、折紙や花植え、水鉄砲作りなどの竹細工、ペットボトルを使ってのロケット作りなどで楽しく交流しました。

また、松賀中学校吹奏楽部の生徒さんたちによる演奏や自治協議会のメンバーによる手品も披露され、充実したひと時を過ごしました。



主催：御園宇小学校区住民自治協議会・御園宇小学校