



倉敷西公民館

広報

No. 113

発行所：倉敷市倉敷西公民館 倉敷市八王寺町199-3 TEL：086-424-3610

ホームページ：[http:// www.kurashiki-oky-ed. jp/kurashiki-nishi-ph/](http://www.kurashiki-oky-ed.jp/kurashiki-nishi-ph/)

ミニ 健康展 が行われました。

11月8日(木)、ミニ健康展が行われ、たくさんの方々が、健康チェックをしたり健康的な食事について学習したりしました。



大会議室では、“体組成”，“血圧”，“握力”，“足指力”，“長座体前屈”，“骨密度”，“足裏”をピドスコープなどの測定機器を使って健康チェックが行われました。また、ストレッチなどを含む”健康体操”に挑戦しました。

長寿社会になり「健康寿命」が大切だと言われていています。元気で楽しく生活できる社会づくりが大切です。



ある日の公民館(39)

玄関前の花の植え替えをしました。これからが楽しみです。



パンジーです。

