

まえばる 公民館 NEWS



平成29年

3月号



平成29年3月15日発行

糸島市前原東 2-2-5 TEL&FAX 092-322-2481 e-mail: maebaru.k@city.itoshima.lg.jp <毎週月曜日休館>

公民館講座 高齢者教室

はまぼうシニア大学 『健康講座』

2月23日(木)、福岡豊栄会病院の、野口康男副院長(九州大学医学部卒)にお越しいただき、「転倒予防・骨粗鬆症・生活習慣について」の講演をしていただきました。

ロコモ(ロコモティブ症候群)という運動機能低下、骨折、生活習慣の見直しなどについてお話しいただきました。

その中の、7項目のロコモチェックを紹介します。

ご自身の確認をしてみましょう・・・

- ① 片足立ちで靴下が履けない
- ② 家の中でつまずく・滑る
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要
- ④ 15分くらい休まずに歩けない
- ⑤ 2kg(牛乳パック2本分程度)以上の買い物がつらい
- ⑥ 掃除機や布団が重く感じる
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

身に覚えがあると・・・ロコモになりつつあります。ご注意ください。



さ~チェック!



公民館講座
学校外活動促進事業

寺子屋まえばる 『ピザづくり教室』

3月4日(土)、食進会の先生にご指導いただき、ピザづくりに挑戦しました。先生の手作り生地を伸ばして、ソース・具材をたっぷりのせて準備OK!(ベーコン・ハム・トマトは自分で切りましたよ)。

今回はピザづくり経験者もたくさん参加してくれましたので、テーブルごとに見事なピザができて、味もバッチリでした!!

洗い物・後片付けもみんな協力して、アツという間にキレイになりました。



先生みたいにじょうずに!



できたー!



お・い・し・〜 (^^)v

※※公民館からのお知らせです※※

3月30日(木)は公民館清掃日のため、利用できません(夜間利用は可)。年度末にご迷惑おかけいたしますが、ご了承ください。よろしくお願いいたします。