



# Y・S通信

《発行日》  
2018年  
2月6日  
No. 11

## 筋力測定会

AM10時～12時・PM13時～15時！(無料)

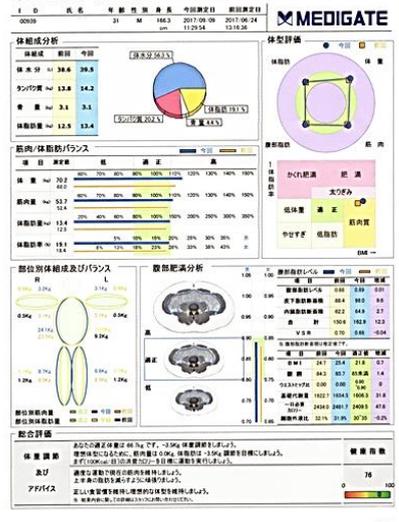
今年度、第4回目となる筋力測定会を2月24日(土)に開催します。1分間裸足で測定機に乗ると骨量や筋肉量、体脂肪率が測定でき、『体組成測定結果』(右記)に表わされます。表内では体水分や骨量などを棒グラフや円グラフ、腹部の断面図等が表記され、皮下脂肪や内臓脂肪も測定できます。地域住民や教室の受講者が多く参加していますので、お気軽にご参加ください。

このよい機会にご自身の体上体を知り、Y・Sセンターで健康的な身体作りのヒントを見つけませんか。



←計測風景！

### 体組成測定結果



## プール利用手帳終了者へY・S利用優待券を贈呈

Y・S利用優待券 贈呈者				
3冊	6冊	9冊	18冊	
井上 玉子	浅野 賢子	富山 新太郎	熊谷 市子	菊池 昭子
及川 良一	笹野 久雄	富山 参治	今野 博子	
御堂地 三千代	菅原 颯太	富山 寛子		
	田中 徳真	細川 清子		(敬称略)

2月中の手帳終了者のうちY・S利用優待券を贈呈する方は左記のとおりです。  
おめでとうございます。

## 第3期水泳教室 今年度最後の教室がスタート

1月16日(火)より各水泳教室が順次開講しました。冬期の開催にも拘らず、多くの方にお申し込みいただきました。第3期は各水泳教室とも全8回の教室数のため、皆勤賞を目指している受講者も多いと思います。来館する際は交通に十分配慮していただきたいと思います。



## 筋力トレーニング指導 健康な身体作りをしませんか！

- 開催日 毎週水曜日と金曜日
- 時間 13:30～15:30
- 内容 ストレッチ  
体幹トレーニング  
トレーニングマシンの説明
- 事前申込不要、参加費は無料

発行  
大船渡市社会福祉協議会  
(Y・Sセンター内)  
電話 27-0001  
FAX 27-0800