

# 8月の認カフェ・小物作り教室

8月31日(木)10:15～ 参加費50円

# ぬまっつかわら版



8月の認カフェは、牛乳パックを使った小物作りを行います。(牛乳パックを募集しています。)  
今回だけ事前のお申し込みをお願いします。  
ぬまっつで直接職員に言っていたかどうか、お電話でお申し込み下さい。(TEL 962・6260)  
当日の参加料は50円です。

# 9月の認カフェ・二胡演奏会

9月7日(木)10:30～ 無料

平成29年  
8月8日発行

発行元

〒四一〇〇八六七 静岡県沼津市本字千本一九一〇二〇六  
(福)沼津市社会福祉協議会 介護福祉係 ぬまっつ  
☎〇五五一九六二一六二六〇 ☎〇五五一九六二一五三四八  
今号の紙面  
認カフェ・2週連続企画のお知らせ  
生け花教室開催の模様、お知らせなど



9月の認カフェは、中国楽器・二胡の演奏会を行います。二胡グループ華さんによる豊かな音色をお聞きいただき、残暑を忘れて、涼しげな一時を過ごしてみませんか。普段なかなか聞けない楽器だと思しますので、この機会にぜひ足を運び下さい。お待ちしております。

# 生け花教室が自主開催されました！

以前にぬまつつで生け花教室を開催し、草月流の皆様にご協力いただきましたが、ぬまつつに来所される方々のご要望を受け、代表の山口姫子様のご好意により、去る8月4日(金)、再び開催されました。実は7月にも希望者の方に生け花を教えて下さいましたが、このように皆様のお力でぬまつつを盛り上げていただき、大変ありがたく思っております。

この生け花教室は今後も随時開催されるとのことです。  
ぬまつつが始まって2年経ちますが、居場所は来て下さる皆様が主役です。そして一人一人の思いや自発的な行動がこれからのぬまつつにはとても大切です。これからも皆様には、ぬまつつで楽しさとともに、ご自身の力を活かしたやりがいを見出していただけたら幸いです。



## 運動教室・参加者募集！

今年度から測定を取り入れた運動教室を行っています。自分の今の身体の状態を知り、運動をしていくとどのように変わるのが数値で分かります。運動も専門の先生が教えて下さるので、効果的な方法が学べます。運動自体は無理なく行いますのでご安心を。一歩先行く運動をしたい方、先生に正しい運動方法を教わりたい方はぜひ！

### ぬまつつ・9月の運動教室予定

(ご予約は8月15日(火)9:00~お電話にて)

お申込電話番号: 962-6260

《水曜日の部》9月6日(水)、9月20日(水)

《金曜日の部》9月8日(金)、9月22日(金)

いずれも10:30~12:00まで 1回500円です。

自分の通える日だけを選んでお申込できます。

全ての日をお申込いただくことも可能です。

運動は、ゲームやレクリエーションも交え、参加者同士と一緒に楽しめるものとなっています。

測定結果はこうに出てきます。→  
別途先生が測定シートを作成し、運動の評価やアドバイスをして下さいます。



◇体脂肪率	やせ   標準   軽肥満   肥満
◇BMI	やせ   普通   肥満1   肥満2
◇内臓脂肪レベル	標準   やや過剰   過剰
◇筋肉量	少   平均   多
◇基礎代謝レベル	燃えにくい   標準   燃えやすい
◇脚点	低   やや低   良
◇体脂肪率と筋肉量による体型判定	☆運動不足型☆
◇インピーダンス情報	B, 25kg 50kg 6.1 3.4 5.2 6.3