



令和4年7月

# ひまわり通信

No.4

(公社)富山市シルバー人材センター女性部会

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。いよいよ夏がやってきました。暑さに負けず、皆さん元気にお過ごしでしょうか。女性部会では健康をテーマに、元気で楽しくイキイキと輝けるようなイベントを企画・情報発信をしております。

（株）カーブスジャパン様との共同企画



## からだの衰え度チェック 開催！



6月28日30日 富山県民共生センター・大久保ふれあいセンターにて

今回は、血管年齢測定・脂肪燃焼力チェック・からだの衰え度チェック・姿勢バランスチェックの4項目を、マンツーマンで測定してもらいました。

皆さん測定結果に一喜一憂…会場は活気と笑顔で溢れていました。また、なにげない生活習慣の中に、簡単に取り入れられる筋力トレーニング方法や、筋肉を衰えさせないアドバイスなども教えていただきました。



目をつむってその場で足踏み…バランスチェック！

ゆっくりした動きが筋肉に効くそうです！



適度な運動とストレッチで目指せ筋力UP！



### ～ 参加された方の声 ～

- ・からだの衰え度チェックを試みたくて参加しました。実際に測定したり、カーブスの方からのアドバイスなどを聞いて、筋肉の大切さをあらためて実感しました。
- ・これからも健康に関するイベントを企画して欲しいです。

片足立ちは難しかった～！





# ワークショップのご案内

日時	内容	場所	申込開始日
8月31日(水)	バルーンアート	婦中ふれあい館	8月17日(水)～
9月21日(水)	ちりめんハートネックレス	本所	9月7日(水)～
10月21日(金)	ちりめん細工(椿)	婦中ふれあい館	10月7日(金)～

時間：午前10時～

参加費：材料費相当

定員：15名(一般・会員対象)

お申込み：お電話にて受付(先着順)

\*ぜひお友達と一緒にご参加ください\*



バルーンアート



ちりめん細工(椿)



ちりめんハートネックレス



## 女性会員限定イベント ますのすし手作り体験!

日時 9月6日(火) 2部制・各定員12名

場所 源ますのすしミュージアム(富山市南央町37-6)

参加費 1600円(\*親睦会参加の方は、別途ランチ代がかかります)

- ① 11:00集合 ⇒11:00～12:30 工場見学・手作り体験⇒親睦会(希望制) or 解散
- ② 13:00集合 ⇒13:00～14:30 工場見学・手作り体験⇒解散  
\*親睦会(希望制)出席の方は12:30集合

\*1部の終了後、2部の開始前(12:30頃)に親睦会を開催します!  
こちらは希望制ですので、ご興味ある方はぜひご参加下さい♪

**締め切り 8月19日(金)まで**

## あとがき

・今後もひまわりのメンバー全員で「生きがい」「魅力」「友人の輪」を目標として、女性会員を応援します!

申込み・お問い合わせは



☎444-5535

QRコードから  
ホームページへ

女性会員活躍推進担当まで

ひまわり通信(No.4)担当:牛島・原・平井・酒井



## シルバーフェスティバル開催!!

日時 10月1日(土)

場所 八尾コミュニティセンター

女性部会では、楽しいイベントを企画しますので、ぜひお孫さんと一緒に遊びに来てください♪

