

参加
無料

1日50名
限定

あなたの体の 筋肉タイプ別 診断

内臓脂肪・体脂肪・筋肉量が
10分で分かる!!

あなたはどの
筋肉タイプ?

結果表を
1人1枚プレゼント!



2024

6/25(火)・26(水)・27(木)

受付時間:(午前の部) 9:30~11:00 (午後の部) 13:30~15:00

場所:甲佐町総合保健福祉センター「鮎緑」多目的ホール

測定内容:体組成・筋力・バランス測定

事前予約制 対象:甲佐町民
(30才~80才)



予約時間メモ

.....
月 日
時 分 ~ 時 分

【申し込み・お問合せ先】

甲佐町役場 健康推進課 ☎096-235-8711

予約期間:6月10日(月)~6月14日(金) 受付時間 平日9:00~17:00



自分を調べよう! (目安5分)

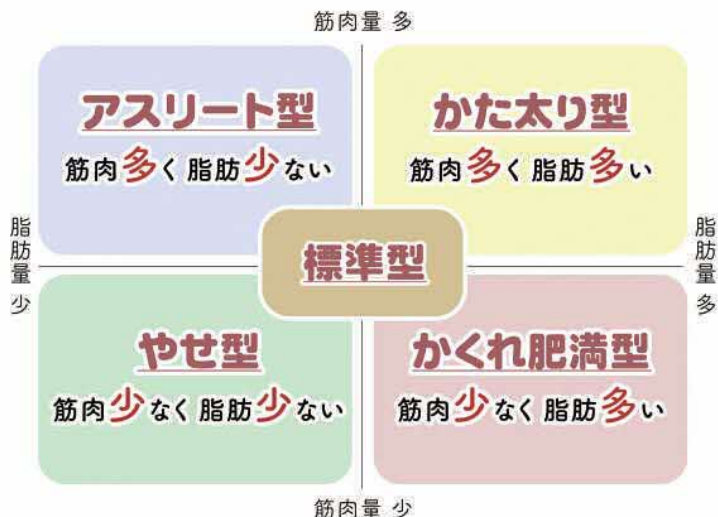
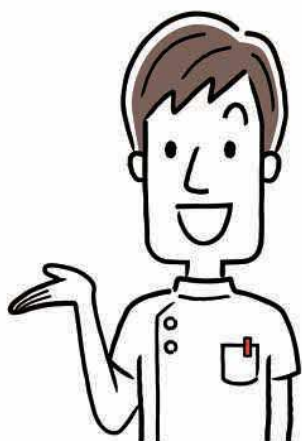
以下の項目を測定し、自分の体の中身の事やパフォーマンス能力を調べることができます。

- 筋肉量・脂肪量測定
- 筋力測定(75歳以上もしくは希望者)
- バランス測定(75歳以上もしくは希望者)
- 健康相談



自分を知ろう! (目安5分)

どの状態かによって対策は変わります。専門職が個別に結果を説明し、一人一人に合った生活アドバイスを行います。



ライフスタイルに合わせて無理なく実践できることを一緒に考えていきましょう!

自分を変えよう! (後日開催)

測定結果を受けて、自分を変える取り組みを希望される方へ7月から短期集中(期間限定)の教室を開催します。両教室とも参加者多数の場合、新規参加者を優先させていただきます。



ボディリメイク教室

脂肪でこじれた身体をRebody!

アクティブシニア実践教室

5年、10年後に備えた筋肉作りを!

注意事項

- ・ペースメーカーを体内に入れている方は筋肉量・脂肪量の測定ができません。
- ・運動により痛みがある方は、運動制限がないか病院で確認をお願いします。
- ・治療中の方は直近の検査値が分かるものをご持参ください。
- ・発熱や咳など風邪症状がある方、体調不良の方は参加をお控えください。
- ・動きやすい服装、運動靴でお越しください。
- ・飲み物は各自でご準備ください。