

参加
無料

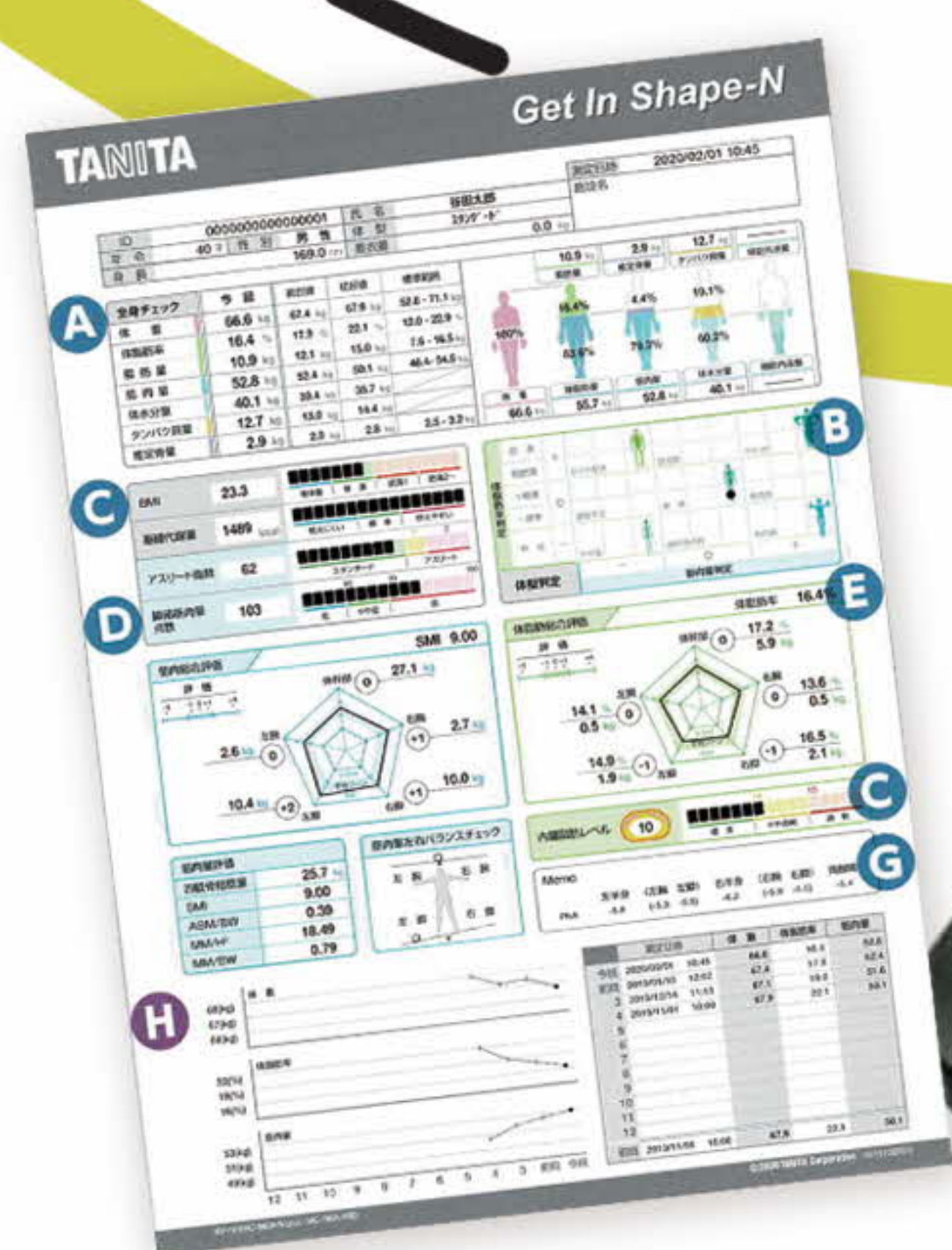
1日50名
限定

あなたの体の 筋肉タイプ別 診断

自分の内臓脂肪・体脂肪・
筋肉量・骨量が

10分で分かる!!

結果表を
1人1枚プレゼント!
(昨年との比較もできる!)



ヘルシースイーツ
おつまみ
プチ試食会



私たちが作ります!
甲佐町食生活改善推進員

2025

5/26・27・28
月 火 水

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

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)

【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: 5月7日(水)~5月23日(金) 受付時間 平日9:00~17:00





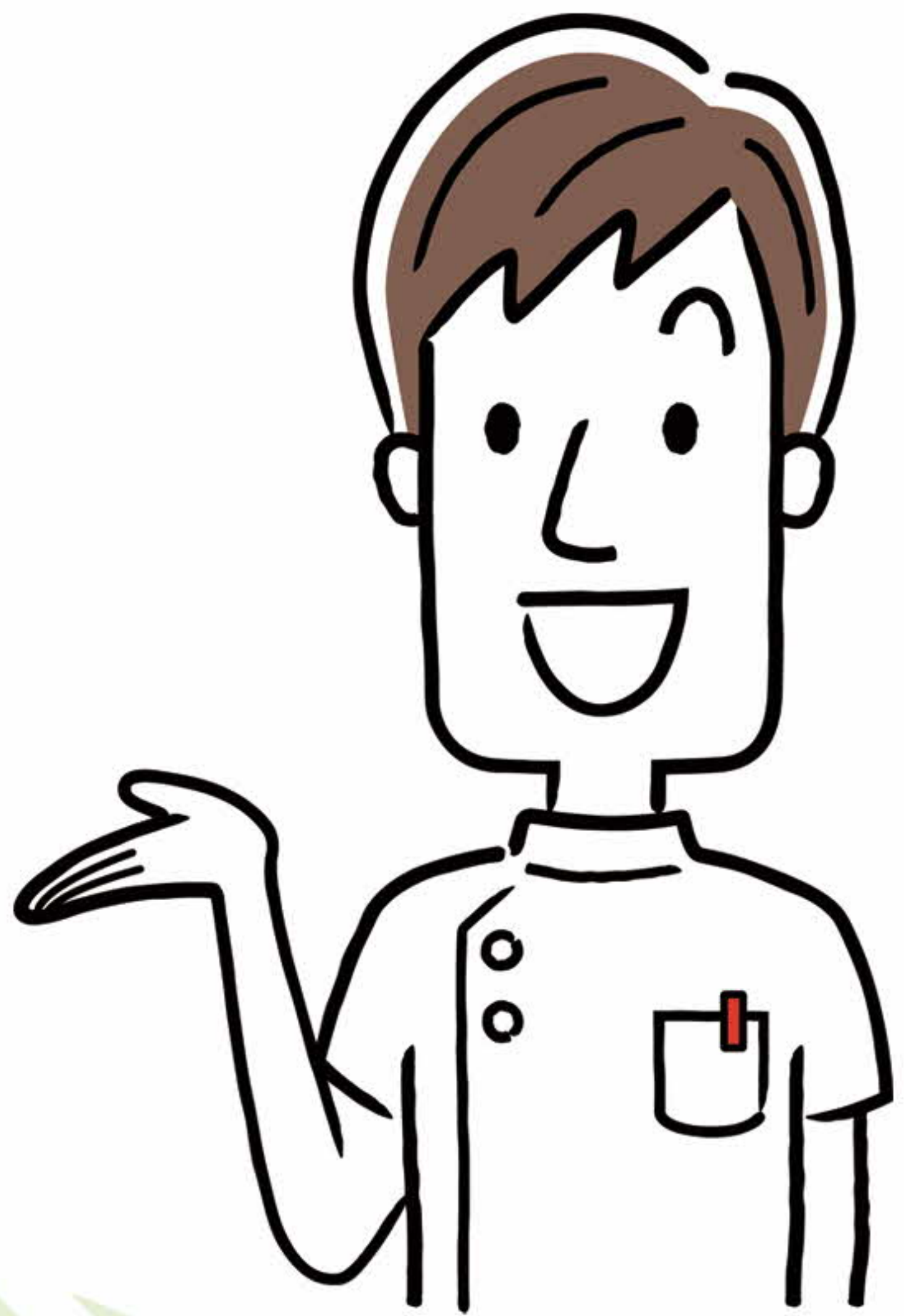
自分を調べよう！（目安5分）

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

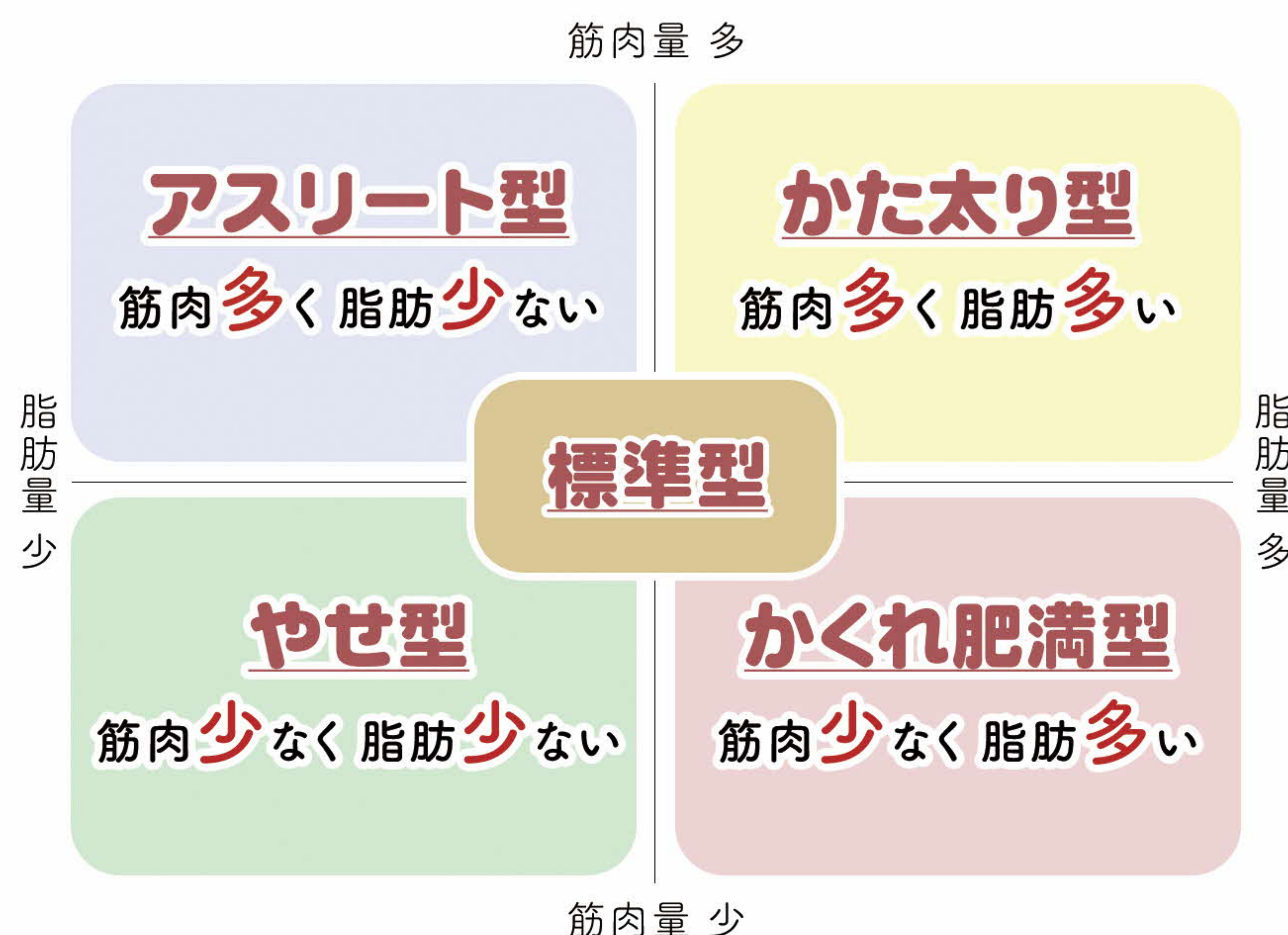


昨年も受けられた方は、昨年との数値の比較ができます！



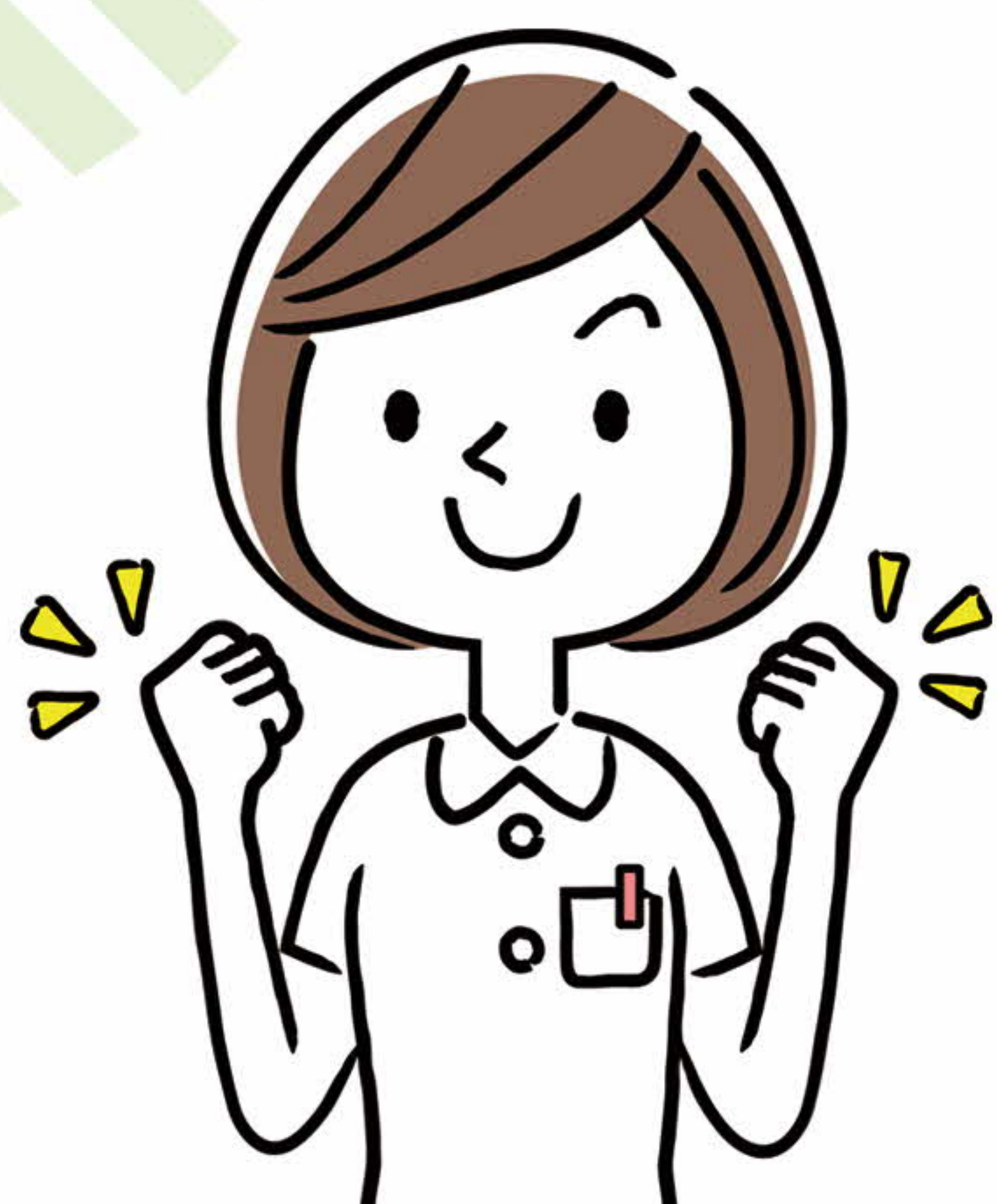
自分を知ろう！（目安5分）

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。



あなたはどの
筋肉タイプ？

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6月下旬から短期集中（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!

アクティブぷらす教室

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。

予約時間メモ

.....
月 日
時 分～ 時 分