

インボディー一般開放

筋肉量・体脂肪量・肥満指標がわかります！

暖かくなり、ウォーキング等の運動量が増える時期となりました。
生活習慣病等の発症を抑えるためにも、運動効果を定期的に測ってみませんか？

生活改善や食生活のアドバイスを受けることができます。

月	午前の部 9時30分～11時30分	午後の部 12時00分～15時00分 18時00分～19時30分
4月	23日（火）	26日（金）
5月	21日（火）	24日（金）
6月	<u>11日（火）</u> 骨密度 測定実施	14日（金）

6月11日は骨密度測定を実施します！！

会場：安平町スポーツセンター

【注意事項】

1. 18歳未満の方及び心臓ペースメーカーを装着している方は使用できません。
2. 妊娠中の方、生理中の方は測定を控えて下さい。
3. 測定の際、はだしになっていただきますので、ご協力をお願いします。



お問い合わせは…
健康福祉課 健康推進グループ（29-7071）



まっしーが体験！あびら
チャンネルインボディー測
定体験動画はこちらでご
確認いただけます！