

参加者募集!!

InBody 測定 & 30 分エクササイズ体験会



InBody（体成分分析装置）は、体重はもちろん、体の各部位の体脂肪や筋肉量、水分量、基礎代謝量などが測定できます。ご自身の健康づくりの第一歩に、ぜひ測定してみませんか？

30 分エクササイズでは、歩く動きを中心に、音楽に合わせて体を動かしたり、ストレッチを行います。

9 月 7 日（木）

18 : 00 ~ 18 : 45

田野畑村保健センター

先着 15 名（対象 18 ~ 64 歳）

*** 持ち物 ***

上履き(スニーカー)

動きやすい服装

タオル

水かお茶

※ペースメーカーをつけている方は InBody の測定ができません。

※今回のエクササイズは、心臓病の治療歴がない方、腰や膝に不安がない方が対象となります。



◎ 8 月 31 日（木） までに下記担当へお申し込みください。

【担当】 田野畑村保健センター 栄養士 ☎ 33 - 3102

（管理栄養士・健康運動指導士）