

# 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～13時30分 17時30分～19時00分
4月	22日（火）	25日（金）
5月	<u>20日（火）</u> <small>骨密度測定実施</small>	16日（金）
6月	17日（火）	20日（金）

**5月20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！