

12月 測定会

初めての人も大歓迎！

参加無料

まずは、自分の体の状態を知ることから。

定期的に運動機能や体内成分を測る測定会を開いています。ご活用ください

体成分（体成分分析機：InBody®【インボディ】で計測）、柔軟性、バランス、敏しょう性、握力の5項目を測定し、測定結果を分かりやすくグラフ化。運動効果の確認や人体成分の過不足を評価し、説明。測定結果を登録すると、経過を知ることができます。年間に12日（24回）程度実施。

■開催日：12月15日（水）午前の部 11：00～、午後の部 14：00～

■会場：市民体育館 ■定員：午前・午後各先着10人 ■参加料：無料

■申込・問合せ：いずれも電話で同センターへ。 ☎(72) 1112

FAXでの申し込みは①教室名等（午前・午後）②住所③氏名④電話番号を明記し FAX (32)3772



結果説明

測定会終了後は、測定結果や体成分分析機の分析結果の見方、どこに注意し、どのような運動が最適か、などを説明します。定期的に測定し自分の体の変化を知ることが大切です。