

何歳からでも、適度な運動で体力は**アップ**！

健康生活を応援！！

体組成測定会

令和6年1月21日（日）

10:00～12:00（最終受付11:30）

定期的に参加
していれば…

測定結果をもとに、
自分にあった運動を
実施

前回のデータ
と
比べて
変化は明らか！

体組成ってなに？

からだの構成成分には大きく分けて「脂肪（体脂肪）」「タンパク質（筋肉）」「ミネラル（骨）」「水分」があります。

体組成を測定することで脂肪が多すぎたり、筋肉が少なすぎたりなど、体組成の乱れからくる生活習慣病や体調の乱れをチェックできます！

測定結果をもらった後は…

健康に過ごすには生活習慣病の予防や筋力とからだ機能の維持が必要です。

測定結果の解説と

運動アドバイスをしてもらおう！！



その他、握力測定やロコモ^{*}度テストも実施します！

※ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称です。「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態のことをいいます。

【会場】 千歳温水プール1階 集会室

【参加費】 無料

【対象】 どなたでも参加いただけます

【受付】 集会室前にて当日受付

お問い合わせ：世田谷区立千歳温水プール管理事務所
世田谷区船橋7-9-1
Tel. 03-3789-3911 Fax. 03-3789-3912

