

～体組成計測定(骨密度)～

あなたの筋肉や脂肪を調べて、健康を意識した運動や食事について学び、この教室をきっかけに運動や食事を見直してみませんか？

日 時：

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ①4月22日(月) | ⑦10月28日(月) |
| ②5月27日(月) | ⑧11月25日(月) |
| ③6月24日(月) | ⑨12月23日(月) |
| <u>④7月22日(月)※</u> | <u>⑩1月27日(月)※</u> |
| ⑤8月26日(月) | ⑪2月17日(月) |
| ⑥9月30日(月) | ⑫3月24日(月) |

《13:30～15:00》

※骨密度は7月と1月になります

場 所：いきいき館

定 員：10名(予約が必要です)

内 容：骨密度測定と高精度体組成、結果説明、簡単な運動の実技
と骨粗鬆症予防の食事 など

申込み・問合せ：小鹿野町保健課 TEL 75-0135

筋肉量・体脂肪率などの測定をします!!

【体組成計測定】

体組成とは…体を構成する成分の筋肉・脂肪・水分などの状態を把握することができます。



【日時】

- | | |
|------------|-------------|
| ① 4月17日(水) | ⑦ 10月16日(水) |
| ② 5月15日(水) | ⑧ 11月20日(水) |
| ③ 6月19日(水) | ⑨ 12月18日(水) |
| ④ 7月17日(水) | ⑩ 1月15日(水) |
| ⑤ 8月21日(水) | ⑪ 2月19日(水) |
| ⑥ 9月18日(水) | ⑫ 3月19日(水) |

《18:00~20:00》

【場所】 いきいき館

【対象】 町民(20歳以上)

【定員】 10名(予約が必要です)

【内容】 体組成測定、結果説明、個別指導

※予約状況により多少時間変更があります

申込み・問合せ

小鹿野町保健課 75-0135