

令和7年度

～体組成測定(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28日(月) | ⑦10月27日(月) |
| ②5月26日(月) | ⑧11月17日(月) |
| ③6月23日(月) | ⑨12月22日(月) |
| <u>④7月28日(月)※</u> | <u>⑩1月26日(月)※</u> |
| ⑤8月25日(月) | ⑪2月16日(月) |
| ⑥9月22日(月) | ⑫3月23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

令和7年度

筋肉量・体脂肪率などの測定をします!!

【体組成測定】

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