

インボティ測定・体力測定



名張ケンコー！
マイレージ対象

蔵持市民センターで「インボティ測定」「体力測定」「ロコモ度テスト」を行います。

自分の体を知り、健康について考える機会にしませんか。



日時： 令和3年7月5日(月)

受付時間： 10:00～11:30

(11:30 までに来ていただければ測定できます)

場所： 蔵持市民センター 学習室

申込方法： 蔵持市民センターへ、お電話でお申し込みください

☎0595-63-0235 (平日9:00～17:00) (当日参加も可)

※インボティとは・・・体を構成する成分である水分量・筋肉量・体脂肪量などを細かく分析し、体の健康を評価します。この成分のバランスが良い状態が健康な状態といえます。

※ロコモとは・・・「ロコモティブシンドローム」のことです。骨・関節・筋肉などの運動器の障害により、移動機能の低下をきたした状態をいいます。移動機能を確認するためのテストを「ロコモ度テスト」といいます。

新型コロナウイルス感染拡大防止のためお願い

- ・当日、発熱や風邪症状（咳・のどの痛み・体のだるさ等）のある場合は参加をお控えください。
- ・必ずマスクの着用をお願いします。
- ・会場で検温を実施します（家で測定してきた場合も再度測ります）。
- ・密閉・密集・密接を避けて実施します。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により中止する場合があります。その場合は回覧・市民センターだより・ホームページなどで連絡させていただきます。



蔵持地区まちづくり委員会
まちじゅう元気！！プロジェクト