

インボディ測定・体力測



名張ケンコー！
マイレージ対象

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

日時： 令和4年7月4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



※インボディとは・・・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。移動機能が壊

新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い

- ・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