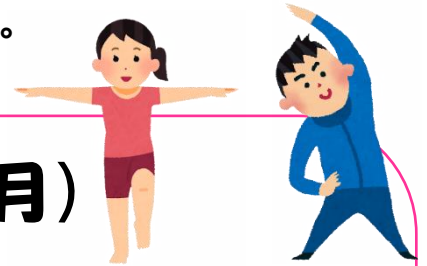


インボティ測定・体力測定



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。
- ・去年受けられた方は今年と比較するのもよいでしょう。
- ・動きやすい服装でお越しください。



日時 : 令和5年7月10日(月)

受付時間: 13:30~15:00
(15:00 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 2階 研修室



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。



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