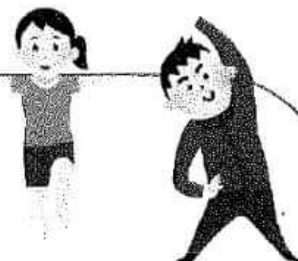


# インボティ測定・体力測定

- ・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6年7月11日(木)



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 1階 学習室



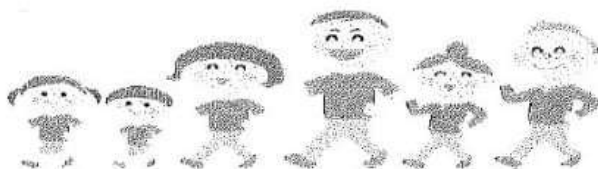
申込方法: 蔵持市民センターへ、お電話でお申し込みください  
☎0595-63-0235 (平日 9:00~17:00) (当日参加も可)

※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。

## ☆ベジチェック☆

手のひらをセンサーにあてるだけで、推定野菜摂取量が分かる機器も体験できます。



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