

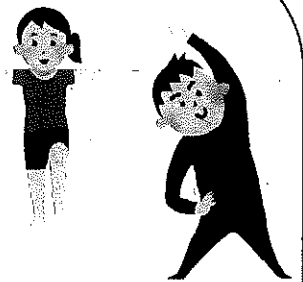
# インボティ測定・体力測定

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」「足指筋力測定」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？

昨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8年7月6日(月)



受付時間: 10:00~11:30

場所 : 蔵持市民センター 1階 学習室

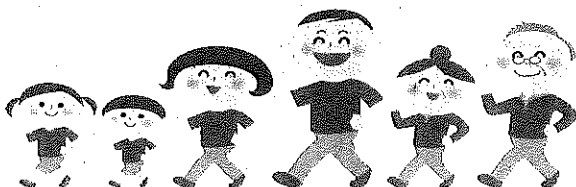


申込方法: 蔵持市民センターへ、お電話でお申し込みください  
☎0595-63-0235 (平日9:00~16:00) (当日参加も可)

※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。

※足指筋力とは・・・足指力は、膝から下の筋肉を表しています。そのため、歩いているときの地面を蹴る力やバランス能力の発揮に関係しています。「足指筋力測定」は、それらの機能を評価する方法です。



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