

参加
無料

体重だけではわからない
あなたのからだチェック

体型の
変化が
気になる
方へ

あなたの体の

測定会

筋肉量・脂肪量のバランスを知って、自分の体に合った健康づくりへ!!
甲佐町民を対象に、太ったやせただけではわからない、筋肉バランスなどの
測定会を無料で開催します!

自分を
調べよう!

燃えやすい体分かる!

自分を
知ろう!

専門職が個別に説明!

自分を
変えよう!

短期集中の教室に行こう!

詳しくは裏面へ

2026

8/10・12・13・14・17・18

月

水

木

金

月

火

受付時間: 午前の部 9:30~11:00 午後の部 13:30~15:00

甲佐町総合保健福祉センター「鮎緑」

測定内容: 体組成測定(筋肉バランスなど)

事前予約制 対象: 甲佐町民

【申し込み・お問合せ先】

甲佐町役場 健康推進課 ☎096-235-8711

予約期間: 7月1日(水)~8月5日(水) 受付時間 平日9:00~17:00



自分を調べよう！（目安5分）

「やせた・太った」など体重だけではわからない自分の体の中身を調べることができます。

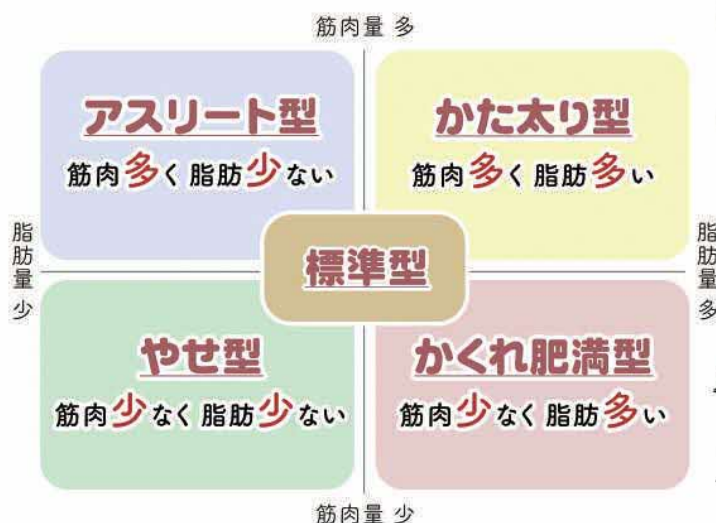
○筋肉量・脂肪量測定

○基礎代謝量（燃えやすい体かどうか）



自分を知ろう！（目安5分）

どの状態かによって対策は変わります。専門職が個別に結果を説明し、一人一人に合った運動や食事をお伝えします。



あなたは
どのタイプ？

ライフスタイルに
合わせて無理なく
実践できることを一緒に
考えていきましょう！



自分を変えよう！（後日開催）

測定結果を受けて、自分を変える取り組みを希望される方へ9月上旬から短期集中（期間限定）の教室を開催します。両教室とも参加者多数の場合、新規参加者を優先させていただきます。

ボディリメイク教室

脂肪でこじれた身体をRebody!

アクティブぶらす教室

5年、10年後に備えた体づくりを！



注意事項

- ・ペースメーカーを体内に入れている方は筋肉量・脂肪量の測定ができません。
- ・運動により痛みがある方は、運動制限がないか病院で確認をお願いします。
- ・治療中の方は直近の検査値が分かるものをご持参ください。
- ・発熱や咳など風邪症状がある方、体調不良の方は参加をお控えください。
- ・動きやすい服装、運動靴でお越しください。
- ・飲み物は各自でご準備ください。

予約時間メモ

.....
..... 月 日
..... 時 分 ~ 時 分