

いきいき健康づくりの集い

のご案内

今年度も、「いきいき健康づくりの集い」を開催いたします。
実際に運動教室に参加していただき、生活習慣の改善法を学ぶことで、皆様の健康な
体づくりを目指します。
下記のとおり参加者を募集いたしますので、ふるってご参加ください。

ご 参 加
無 料

- 対 象 者** 町内在住または町内勤務の方
- 会 場** 大間町健康福祉センター「スマイリー」 ホールにて
- 持 ち 物** タオル、飲料水、ヨガマット(ない方には貸出します)
動きやすい服装、靴でお越しください。
- 申込方法** 健康づくり推進課へ、お電話または直接お申し込みください。
- 申込期間** 令和7年8月1日(金)～8月29日(金) **定 員** 30名

日時	内容	講師
9月11日(木) 17:00～19:00	17:00～ インボディ測定 18:00～ 運動教室	
9月18日(木) 17:30～19:00		
10月2日(木) 17:30～19:00		
10月16日(木) 17:30～19:00	運動教室 「筋力アッストレーニング」	健康運動指導士 稲葉 亮太先生
10月30日(木) 17:30～19:00	※治療中などで医師から運動を 止められている方は参加できません。	
11月6日(木) 17:30～19:00		
11月20日(木) 17:30～19:00		
2月19日(木) 17:00～19:00	17:00～ インボディ測定 18:00～ 運動教室	

測定器に乗り、
バーを握って計測します。



インボディ

高精度体成分測定

！測定した当日に結果がわかります！

- 筋肉量と体脂肪量が四肢と体幹の部位別に正確に測定できます。
- 内臓脂肪レベルと理想的な体型のための目標数値も提示されます。
- 体の水分やタンパク質など体分量が測定でき、栄養摂取状態を知ることができます。

お申し込み
お問い合わせ

大間町 健康づくり推進課 ☎ 0175-31-0350

