

# コロナに負けない身体づくり

## インボディ・骨密度チェック！

皆さん、体調はいかがですか？

春と秋の年2回の測定が定着してきましたインボディと骨密度の測定を10月に開催します。

インボディ測定は身体の筋肉量・脂肪量はもちろんのこと、4大構成成分や内臓脂肪、基礎代謝量までわかります。半年で身体に変化があるのか・・・健康維持のためには、自分の身体を知ることが一番。ぜひこの機会に測ってみてください。初めての方も大歓迎です。

**10月18日(水)**  
**13:30 ~ 14:30**

測定の様子



※会場の感染対策にご協力ください。

※測定は素足で行います。貴金属類は外してください。

※妊婦の方、ペースメーカーご使用の方はご遠慮ください。

※申込不要です。開催時間内は何時に来ていただいても、測定できます。

会場：箕曲市民センター（☎63-0453）多目的ホール