

自分のカラダ

知ろう！測ろう！学ぼう！教室

日 時：平成31年1月～平成31年3月 第2第4土曜日

①13:30～②14:00～③14:30～（要予約）

実施場所：くらしき健康福祉プラザ

4F 健康づくり事業 トレーニングルーム

対 象 者：18歳以上の倉敷市在住、在勤または通学している方

日時	測 定 項 目		
1/12(土)	★体 組 成	★足 の 裏	・ 血 流
1/26(土)		★足 の 裏	★骨 密 度
2/9(土)	★体 組 成	★足 の 裏	・ 血 流
2/23(土)	★体 組 成		★骨 密 度 ・ 血 流
3/9(土)	★体 組 成	★足 の 裏	・ 血 流
3/23(土)	★体 組 成		★骨 密 度 ・ 血 流

😊 無料で測定します！

★←裸足で測定するもの

【体組成】

全身の体脂肪率、筋肉量などを測定します。
体を構成する成分のバランスが分かります。

【血流】

血液の流れや、速さを測定します。
血管年齢や動脈硬化の度合いが分かります。

【足の裏】

立位能力を足の裏で測定します。
体のバランス能力が分かります。

【骨密度】

かかとの骨の密度を測定します。骨の強さが分かります。
※アルコールアレルギーの方は、事前にお申し出ください。

※要予約、先着順となります。

各日、定員20名までとなります。

※期間中は、1人2回までお申込み可能です。（例：1/26と2/23）

※裸足になっていただく測定もありますので、着脱しやすいものでお願いします。

☆測定結果は、当日お渡し致します。

結果について、より詳しくお聞きになりたい方は、別日で個別
相談のご予約を承っております。



予約申し込み先：倉敷市笹沖180番地

くらしき健康福祉プラザ4階 健康づくり事業 トレーニングルーム

開館時間：火～金曜日9:00～20:30 / 土・日9:00～18:00

休 館 日：月曜日・祝日・年末年始（日曜日が祝日の場合は開館します）

T E L : 086-434-9875