

「体組成測定とストレッチ体操」

日頃は健康づくり推進委員活動にご協力いただきありがとうございます。
下記のとおり、研修会を開催いたします。
今回の研修会は、測定機で身体の中の状態（体脂肪量・筋肉量等）を測定した後、
ストレッチ体操を行います。
この機会に、ご自身の身体の状態をみてみませんか？
ご家族やお知り合いの方を誘って、ぜひご参加ください！

■開催日時/会場

10月 23日（木）13:30～15:30 北淡公民館

10月 24日（金）13:30～15:30 淡路市役所
（各日 受付13:30～13:45）

■内容

体組成測定とストレッチ体操

淡路市と連携協定を結んでいる明治安田生命による
「ベジチェック・血管年齢測定・自律神経チェック」も実施します



測定結果表(サンプル)



定員
各研修先着30名



【注意事項】

- ・当日はストレッチ体操を行いますので、動きやすい服装でお越しください。
- ・準備の都合がありますので、参加希望の方は10月17日（金）までに下記連絡先または2次元コードからお申し込みください。

【連絡先】淡路市役所 健康増進課（市役所1号館1階12番窓口）

保健師（松田・籠重・尾花）

TEL 0799-64-2541 （IP電話 050-7105-5039）



<https://logoform.jp/f/INUh6>