

令和7年11月5日

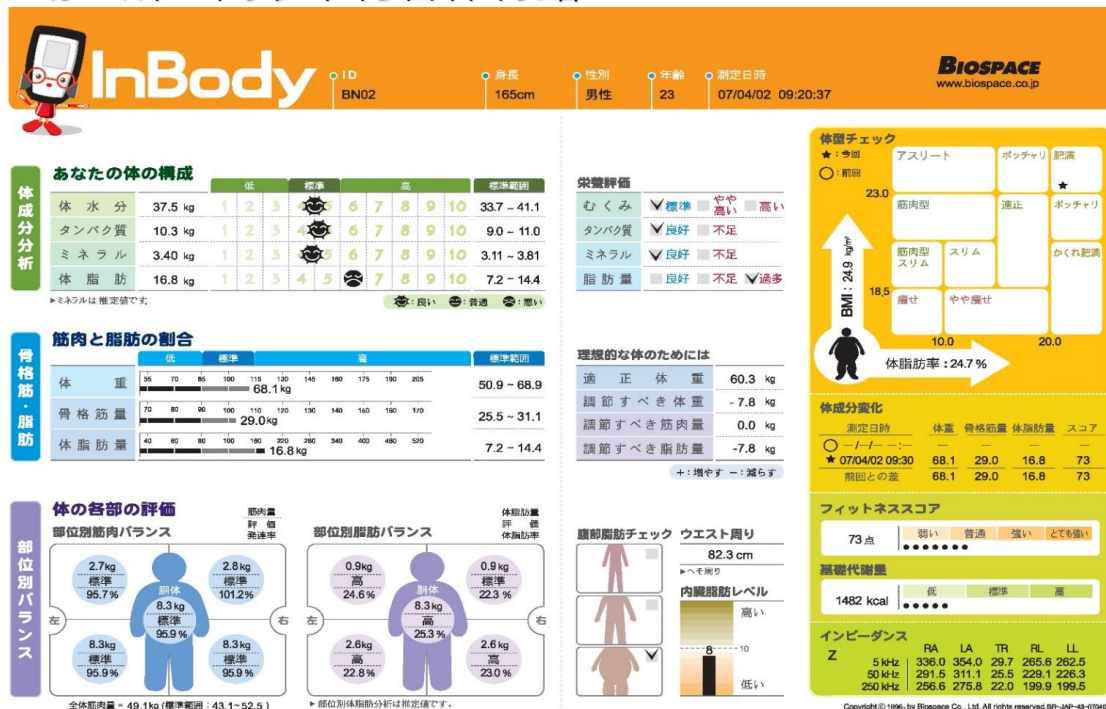
タイトル	体成分測定会		
開催日時	令和7年12月3日（水） 10：00～20：00		
開催場所	高砂市総合体育館 （高砂市米田町島526番地）		
概要 （内容）	「In Body」という機械を用いて体脂肪や筋肉量などを測定します。 体の状態を知り、健康や身体づくりに役立てていただく為に開催しています。 費用は無料で、どなたでもご参加いただけます。 日 時 12月3日（水）10：00～20：00 ところ 高砂市総合体育館 受講料 無料		
主催	ときめく高砂未来創造パートナーズ		
担当からの アピールコメント	乗るだけで OK、気軽に測定できますので、ぜひお越しください。		
市ホームページ	掲載あり （ID： ）	掲載予定	☐ なし
添付資料	(☒ チラシ)		なし

体成分測定会

InBodyという機械を用いてあなたの体脂肪や筋肉量などを測定します。**参加無料。乗るだけでOK。**

日 時 令和7年12月3日（水） 10:00～20:00

場 所 高砂市総合体育館



①体成分分析

体の4大構成成分の状況がわかります。

②骨格筋・脂肪

骨格筋と体脂肪量の実測値。どのレベルにあるか評価します。

③筋肉バランスと脂肪バランス

筋肉と脂肪の部位別のつき方がわかります。

④理想の体

調整すべき体重・筋肉量・脂肪量を表示します。

⑤腹部脂肪・内臓脂肪レベル

腹部の脂肪をチェック。内臓脂肪レベルが10を超えると注意が必要です。

⑥体型チェック

身長と体重だけではわからない体型を表示します。