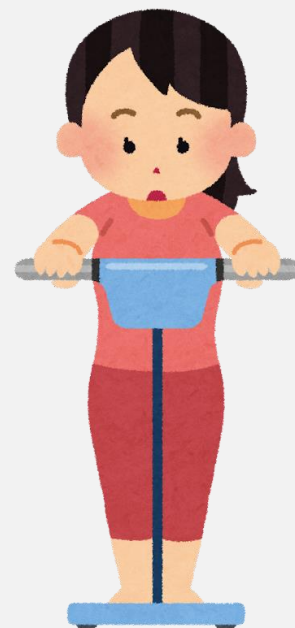


新しい年を健康に過ごすために…
あなたの身体の今をお手軽に計測いたします！



体組成チェックと フレイル予防体操体験

～本格的な機材を用いて、ご自身の身体について深く知ってみませんか？～

事前申し込み不要



体組成とは「自身の身体が何でできているのか」を指します。今回のイベントでは実際に医療現場などで用いられている本格的な体組成計を使用して、体重や身長だけでなく「体脂肪率」「筋肉量」「推定骨量」「内臓脂肪(レベル)」「基礎代謝量」などを無料計測いたします。更に当日は新しい年を健康に過ごして頂けるように、ご自宅で簡単にできる健康体操体験もご用意しております。地域住民の皆様、ぜひお散歩やお買い物のついでにお立ち寄りください。

【ご注意】

今体組成計は微弱な電流が流れる仕組みとなっておりますので、ペースメーカー等を使用されている方の測定はご遠慮ください。

2021/12/19 (日) 13:00~15:00

場所：「RICのわ」前スペースにて (神戸ファッションプラザ3階)

お問い合わせ：神戸国際大学 学生支援センター

TEL：078 - 845 - 3110

