

体組成計データ使いこなし講座

体組成計で測定したデータ、上手く活用できていますか？



体組成計で測定したけど
この数値ってどういう意味？



測定したデータをもとに
運動したいけど何をしたらいいの？

測定したデータを活用できていないのはもったいない！

『体組成計データ使いこなし講座』に参加して効果的な健康管理をしましょう！

**健康運動指導士と管理栄養士の資格を持つ講師が
運動・食生活のポイントをお伝えします！**

日時：令和8年2月19日(木) 10時～11時 または 13時～14時

場所：健康福祉センター いきいき運動ルーム

対象：白鷹町在住の19歳以上の方

内容：体組成計で測定した数値の見方、自分でできる活用方法

測定した結果をもとに必要な運動・食生活のポイント

健康福祉センターでできるトレーニングを紹介

(トレーニング機器の使い方、どの機器でどのような運動をするとよいかなど)

申し込み：令和8年2月13日(金)まで 電話(0238-86-0210)または
アプリのアンケートでお申込みください。

★しらたか健紅ウェルネスポイント 200ポイント贈呈★

アプリを登録している方はもちろん、アプリを登録していない方も大歓迎です！！

講座に関すること、アプリに関することなど、ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】 白鷹町健康福祉課 健康推進係 電話 0238-86-0210