

健康

あなたの歩行年齢と体組成を見える化

ステップアップ

講座

参加者募集中



体組成測定機InBody470

生体インピーダンス法を用いて微弱な電流を体内に流し、電気抵抗を基に体の成分である体水分量や筋肉量などを部位別に測定します

無理なく続けられる健康づくりのコツを学べる講座です。
「何から始めればいいのかわからない」「自分に合った運動を知りたい」そんな方におすすめの講座です。
ぜひこの機会に、ご自身の健康と向き合ってみませんか。

測定



歩く姿勢やスピードから歩行年齢を測定！

体験



おうちでできるやさしい運動を紹介！

ミニ講話 情報交換



毎日の暮らしに役立つ健康ミニ講話

【開催日】 令和8年 7月17日 (金) 13:30~16:00

同様の講座を県内で年4回開催予定！

2回目以降は詳細が決まり次第お知らせします!!

【会場】 山口県健康づくりセンター（山口市吉敷下東三丁目1-1）

【対象】 18歳以上の県民の方 先着 **30**名

※心臓ペースメーカー等の医療機器を装着されている方は除きます。
(測定中に微弱な電流が体内に流れるため、体内の機器が何らかの影響を受ける恐れがあります。)

【申込方法】 お電話にてお申込みください。【申込期限】7月6日 (月) ※定員になり次第受付終了

参加費

800円

お願い

- 当日は少し早めに昼食を済ませてご参加ください。
体組成(筋肉量・体脂肪量)を正しく評価するため、目安として2時間前(11:30頃)までに済ませていただくことをおすすめします。
- 体を動かしやすい服装でご参加ください。
- タオル・飲み物をご持参ください。

あなたの健康づくりを応援する
公益財団法人山口県健康福祉財団
山口県健康づくりセンター

申込み受付中！詳細はホームページから⇒

山口県健康づくりセンター

検索

083-934-2200

平日：9:00-17:00

〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1-1

