

健診だけじゃ見えない 今のカラダ、測って知ろう。

見た目じゃわからないこと、測れば見える。

歩行姿勢測定 × 体組成測定

「ぽっこりお腹が気になる」「最近運動不足を痛感している」…そんなあなたへ。
今の自分の体を「数値」と「姿勢」で正確に知ることから始めてみませんか？



測定



歩く姿勢やスピードから
歩行年齢を測定！

体験



家事や仕事の合間に手軽にできる
やさしい運動を紹介！

筋肉や体脂肪が
体のどこに・どれくらい
ついているかがわかる！

健康づくりに役立つ
ミニ講話も！

日時 2026 **10/22** (木)
13:00～15:30

場所 防府市保健センター
防府市鞠生町12番1号

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。)

参加費 **800** 円

申込方法 WEB > 右の二次元コードを読み込んでください

申込フォームは
こちらから →



申込×切
10/9 (金)

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) 正しく評価するため、目安として2時間前 (11時頃) までに済ませていただくことをおすすめします。

●タオル・飲み物・室内用シューズをご持参ください。

●体の動かしやすい服装でご参加ください。



お問い合わせ先 山口県健康づくりセンター **083-934-2200** (平日8:30～17:15)