



「メタボ予防に！まずは測定♪

男性のための体組成測定 & ヨガ体験」

開催日：8/20(土)・8/23(火)

※どちらか都合の良い方にご参加ください！

時間：受付18:00～

開始18:30～20:00



- 最近体型が気になる方
- 家族に参加をすすめられた方
- 健康診断は気が重い方
- 脂肪量や筋肉量を知りたい方

【内容】

①18:30～19:00「働き世代のヘルスアップ」

講師：沼津市保健センター職員
体組成計で、来場した人から順に計測します。
数値の見方、健康についてのお話。

②19:10～20:00 ヨガ体験

講師：草場 聡子さん(ヨガインストラクター)

体組成計では体脂肪率や筋肉量、
推定骨量などいろいろな項目が
計測できます。



会場：千本プラザ 軽運動室

対象：概ね70歳以下の男性

定員：各日 15人(先着順)

参加費：無料

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット(持っている人)

申込み：8月8日(月)12:30から電話にて受付

※新型コロナウイルス感染拡大等の事情により開催中止の場合は、決定次第ホームページで発表しますので、ご協力お願いいたします。

申込み・問合せ先

千本プラザ

指定管理者：(福)沼津市社会福祉協議会

沼津市本字千本1910-206

TEL：055-962-3313

