

第3期

くすのき

健康体操



イ ン ボ デ ィ

初回到 **InBody** 測定会を行います！

イ ン ボ デ ィ

👉 **InBody** (体成分分析装置)とは？

体を構成している、**筋肉量、脂肪量、基礎代謝**などの体成分を
一目で見ることができる機械です。

日 程

令和7年 **12月4日、11日、18日、25日** **木**

(全4回) 午前10時～11時30分

※初回のみ12時まで(InBody測定のため)

会 場

くすのき荘3階 教養娯楽室

定 員

30 人

講 師

シンコースポーツ株式会社

費 用

200円

(InBody測定用紙代)

持ち物

ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

抽選に
なりました

申込み

令和7年 **11月12日(水)～19日(水)**の開館時間内に
本人がくすのき荘へ(電話可・応募多数の場合は**抽選**)

【結果問合せ期間】 **11月25日(火)～27日(木)**の

開館時間内に本人がくすのき荘へ

問合せ先

老人福祉センターくすのき荘 (開館時間:午前9時半～午後4時)

☎048-979-6600