

1期

# InBody 測定&運動教室

**InBody**とは、体を構成している体成分(筋肉量、脂肪量、基礎代謝など)が一目で見ることが可能な機械です。

筋肉量や基礎代謝などを測定し、椅子に座りながらできる体操、軽度な運動などで衰えている部位を効果的に鍛えます。



**【開催日時】** 5/22～7/24の毎週金曜日(全10回)

第1・10回 午前10時～11時30分

第2～9回 午前10時～11時

★運動しやすい服装でお越しください

**【募集人数】** 25人(市内に住所を有する60歳以上の方)

**【費用】** 200円

**【持ち物】** 室内運動靴、汗拭きタオル、飲み物

**【申込み】** 5/8(金)～5/13(水)

午前9時30分～午後4時までにゆりのき荘受付へ  
(代理・電話不可 応募多数の場合は抽選)

≪ 10日間のスケジュール ≫

1、10回目	InBody 測定・運動教室
2～9回目	運動教室

問合せ ゆりのき荘 ☎992-6601