

自分の健康は
自分で守ろう

申込受付期間 9/1 (金) ~9/15 (金)

インボディ測定と運動・栄養講座



『知って得する！ カラダのセミナー』



会場：市民会館 集会室 (武蔵野市境2丁目3番7号)

日時：9/19 (火) 9時55分~12時 (受付：9時50分)

対象：65歳以上の市民 定員：10名 (要予約・申込順)

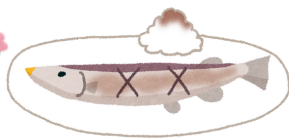
ペースメーカー使用中の方、測定後1年未満の方はご参加頂けません

内容

- ① インボディ測定
- ② 結果説明
- ③ 栄養講座
- ④ 運動講座
(軽く体を動かします)

参加無料

InBody		健康づくり支援センター		
IC2		2023.09.19 16:46		
体成分分析				
性別	♂	年齢	70	
身長	171.0cm	体重	64.9kg	
体脂肪率	25.2%	体脂肪量	16.4kg	
筋肉量	48.5kg	筋肉率	28.3%	
骨量	3.2kg	骨密度	1.020g/cm ²	
水分率	71.7%	水分量	46.5kg	
基礎代謝	1410kcal	基礎代謝率	21.7%	
総エネルギー	2000kcal	総エネルギー率	30.0%	
部位別体組成				
部位	体脂肪率	体脂肪量	筋肉率	筋肉量
全身	25.2%	16.4kg	28.3%	48.5kg
上半身	27.7%	11.5kg	31.8%	38.5kg
下半身	22.7%	4.9kg	24.8%	10.0kg
内臓脂肪	3.4%	0.8kg	100.0%	0.0kg
骨密度	1.020g/cm ²			
体成分指数				
BMI	21.8	体脂肪率	25.2%	
体脂肪率	25.2%	筋肉率	28.3%	
骨密度	1.020g/cm ²	水分率	71.7%	
基礎代謝	1410kcal	基礎代謝率	21.7%	
総エネルギー	2000kcal	総エネルギー率	30.0%	



お申し込み 電話か窓口でお申し込みください

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

☎ 51-0793 (平日8時30分~17時)

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 (保健センター1階)

