

効果的な運動でカラダをリメイク!

# 健康づくり 講演会

参加費  
無料

## 講演会の日時と会場

日程 10月29日(水)

会場 社会体育館

午前 9:00~10:00 インボディ測定

午前10:00~11:30 今日からできる運動習慣 健康づくり講演会  
講師:大津 桂子先生

予約  
申込制

持ち物 上ばき、タオル、水分、健康ポイントカード

※運動できる服装でお越しください。

※講演前に測定ができなかった方は講演会終了後に測定させていただきます。予めご了承ください

### 健康づくり講演会へ参加した方へ

メリット1

専門家による講演会に参加できる!

・健康づくり講演会

→ 講演の詳細はウラヘ

メリット2

健康測定でカラダがまるわかり!

→ 測定の詳細  
はウラヘ

メリット3

健康ポイントが1P(ポイント)貯まります!

→ 健康ポイントの  
詳細はウラヘ

大人気の測定を体験!

申込先およびお問い合わせ

木祖村役場 住民福祉課 保健係 TEL:36-2001

メリット1

# 専門家による講演会に参加できる!



## 健康づくり講演会

効果的な運動でからだは若返る  
今日からできる運動習慣



### 講師

日本体育大学非常勤講師  
健康運動指導士

**大津 桂子 先生**

### プロフィール

1987年、日本体育大学卒業。在学中はトランポリン競技にて世界選手権年齢別大会に出場する経験を持つ。大学卒業後、八千代スタジオプロアカデミーにてエアロビクスを学び、フィットネスクラブに勤務。その後、フィットネスクラブでの経験を活かし八千代スタジオプロアカデミー講師となり数多くの指導者を育てている。現在は母校日体大で教鞭をとる傍ら、フィットネスクラブや地域サークルでエアロビクス指導の他、企業や地方自治体などで講演並びに運動講習の講師として全国をまわっている。

メリット2

# 健康測定でカラダがまるわかり!

「InBody」による健康測定を実施します!!

●高精度体成分分析装置「InBody」で  
カラダの状態をチェック!

インボディでこんなことがわかる!



- ①タンパク質など栄養摂取状況がわかる
- ②体の部位別の骨格筋量、体脂肪量が正確にわかる
- ③内臓脂肪レベル、体型判定が提示される

検査した  
当日に結果が  
わかります

メリット3

# 健康ポイントが1P<sub>(ポイント)</sub>貯まります!

本講演会にご参加の方には、健康ポイントが1P付与されます。  
健康ポイントカードをお忘れなく。