



# 健康・体力づくり相談会 (体組成・内臓脂肪測定体験会)

- 特定健診で「メタボ」といわれたが、どれくらい内臓脂肪があるのかな？
- 自分の体の状態を客観的に知りたい。
- 自分でトレーニングを行っているが、筋肉バランスはどうなっているのかな？



## (開催日程)

日 時：平成22年3月15日(月)から19日(金)まで  
午前10時から午後6時30分

会 場：県庁新館ロビー「県民の広場」

費 用：期間中に限り無料です！

## 今回利用する体組成測定器

一般家庭にある体重計などについているものとはひと味違います！

### 特 徴

- 体脂肪率だけでなく左右の筋肉バランス量も測定することから、あなたの体型タイプが細かく分かります。
- それなのに、測定時間はわずか2分程度で終了！
- 県立体育館等の県立施設でトレーニングを行うときには基礎データとすることが可能！



この他にも、その場で測定結果をもとに、専門指導者からの的確なアドバイスの実施や身近なスポーツ環境の紹介も行います

主催：熊本県教育庁体育保健課 共催：財団法人熊本県スポーツ振興事業団  
問い合わせ先：熊本県教育庁体育保健課生涯スポーツ係 電話096-333-2710(担当：木村)