

# 体を知る日

北区役所

## 最近、こんなことはありませんか？

- ☑ 若い頃よりお腹周りが気になってきた
- ☑ 運動してもやせなくなった
- ☑ 筋肉や体脂肪の量を知りたい
- ☑ 運動習慣や食生活を改善したい など



## そんなあなたは・・・「体を知る日」へ



### 内容

- ・体組成計測定（素足で測ります）

※ペースメーカーなど医用電気機器を利用されている方は測定できません。

- ・血圧測定
- ・ワンポイントアドバイス

### 対象

- ・熊本市民

### 利用方法

- ・予約不要（受付順に案内）、**無料**

### 開催日時

- ・時間：12:00～15:00

令和6年（2024年）		令和7年（2025年）
6月3日	10月7日	1月20日
7月1日	11月18日	2月3日
8月5日	12月2日	3月3日
9月2日		

- ★体内年齢
- ★内臓脂肪
- ★筋肉量

がわかる！

### 場所

- ・北区役所1階ロビー

※開催日時・場所が変更になる場合があります。

正面玄関から入って  
右手の奥が会場です

「体を知る日」は、  
「北区民の血管を守ろうプロジェクト」の  
取り組みの一環です。

正面玄関

総合案内

仕切り版

会場

仕切り版

区民課待合コーナー

区民課

テレビ

問い合わせ：北区役所保健こども課

☎ 096-272-1128

（熊本市北区植木町岩野238-1）