

R7

(2025)
年度

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：10：00～13：00

★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

（熊本市北区植木町岩野 2 3 8 - 1）

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。

※開催日時・場所が変更になる場合があります。

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 2 3 8 - 1）