

体を知る日

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
- ☑ 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 など

対象

- ・ 熊本市民

利用方法

- ・ 予約不要（受付順に案内）、**無料**

★体内年齢
★内臓脂肪
★筋肉量
がわかる！

開催日時・場所

日程等が決まり次第
ホームページを更新します



日付	時間	場所	内容
令和8年4月20日	10:00~13:00	北区役所1階ロビー	通常
8月頃	-	(清水地域)	スペシャル 内容が追加 されます
10月頃	-	(北部地域)	
11月頃	-	北区こどもまつり (植木地域)	
未定	-	(龍田地域)	
令和9年 2月1日	10:00~13:00	北区役所1階ロビー	通常

「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。