

八尾市では、市の健康課題の解決に向けて『糖尿病予防』と『フレイル予防』を重点的なテーマとして掲げ、取り組みをすすめています。

予約不要

どなたでも測定できます

※Inbody測定は18歳以上が対象です

【場所】

八尾市立社会福祉会館内
老人福祉センター 3階和室
(本町2-4-10)



R7年度 健康測定会

無料でご自身の筋肉量を
測定してみませんか??

八尾市
健康づくり
大作戦

筋肉量と体脂肪量は、
“どこに”“どれだけ”
ついているかがわかる!

Inbodyで測定できる項目

- ・筋肉量
- ・体水分
- ・体脂肪量
- ・たんぱく質
- ・ミネラル



※素足で測定します。
靴下でお越しください。

InBody測定
握力測定をします

糖尿病をはじめとする生活習慣病予防や
フレイル予防のためには、筋肉量を維持・
向上させることが大切です。

【日時】 午前10時～午後1時

4月21日(月)、6月24日(火)

9月 3日(水)、10月15日(水)

12月18日(木)、2月5日(木)

全6回

この機会に、筋肉量が落ちてい
ないか継続的に測定しましょう。
何回来てもOKです!

※詳細は、八尾市ホームページよりお願いします。



主催:八尾市健康まちづくり科学センター
協力:八尾市社会福祉協議会・住友生命保険相互会社

／楽しく運動を始めよう／

八尾市内の公園をつないだ

健康づくりのためのおすすめウォーキングコース

公園てくてく

健康づくり

詳しくはこちら ▶



公園間のウォーキングによる『①有酸素運動(約20分)』と公園の健康遊具や設備を活用した『②筋力運動』『③ストレッチ』を組合わせて行うことができる効果的な健康づくりのためのコースを使って筋力アップを目指そう!

有酸素運動



筋力運動



ストレッチ

