

まずは、自分を知ることから。

体組成

100円
／回

たいそせい

測定会

そくていはい

脂肪や筋肉量に加え水分量や基礎代謝量、内臓脂肪レベルなど、さまざまな項目を計測。トレーナーによる計測結果の解説や、身体づくりのアドバイスも行います。健康な毎日への第一歩に。お気軽に、お役立ててください。

■ 11月25日（土）

① 10:00～12:30

② 13:30～16:00

■ 情報発信コーナーにて当日受付

主 催：淀川河川公園管理センター

協 力：長谷川 利恵子氏

（（一社）公園からの健康づくりネット/パークトレーナー）

