

測る 分かる 変わる!

やまぐちヘルスラボ

# 無料カラダ測定会

令和4年 **6月4日(土曜日)**

■時間 / 10:00~16:00  
■場所 / 山口県産業交流拠点施設  
メディアフィットラボ3階

予約不要  
随時入場可能

先着100名様に  
粗品進呈

対象: やまぐちヘルスラボ会員(会員登録がまだお済みでない方は当日受付にて会員登録を行うことで参加可能です。《会員登録無料》)  
※新型コロナ対策として、密を避けるために入場制限をする場合があります。



## 体組成測定

随時

## 測定機器 InBody・TANITA

体組成測定で  
カラダのことを知ろう!



測定結果を  
無料進呈!

体重

BMI

体脂肪率

筋力量

脂肪量

除脂肪量

部位別筋肉量

部位別脂肪量

基礎代謝量

などが測定できます。



測定時には素足になる必要がありますので、簡単に脱ぎ履きできる靴下等でお越しください。  
※ペースメーカーを装着されている方、妊娠中の方の測定はできません。

## 体力測定

随時

### 骨盤ゆがみチェック

立ち上がりテスト  
(片足立ち) 下肢筋力

握力チェック  
上肢筋力



#### ゆがむ原因

- ・筋力不足・姿勢の癖
- ・妊娠、出産

#### 起こる症状

- ・腰痛・冷え性・頭痛・便秘
- ・肩こり・生理痛・むくみ
- ・O脚X脚・自律神経の乱れ

## 健康教室

[各教室の定員:10名程度]

10:30~11:00 カラダをほくそう  
(簡単なストレッチ)

12:00~12:30 メタボらない体操(筋トレ編)

13:30~14:00 Men's YOGA  
(ストレス発散、集中力UP)

15:00~15:30 メタボらない体操(有酸素編)

事前予約は不要ですが、混雑状況によっては、参加できない場合がございます。ご了承下さい。

●主催/やまぐちヘルスラボ、山口県、山口市 ●協力/森永乳業株式会社



やまぐちヘルスラボ  
YAMAGUCHI HEALTH LAB

〒754-0041 山口県小郡市小郡令和一丁目1番2号  
メディアフィットラボ3階

tel. 083-976-4095

fax. 083-976-4102

ホームページはコチラから

やまぐちヘルスラボ

<https://yamaguchi-hl.com>



KDDI 維新ホール(山口県産業交流拠点施設) / 山口県山口市小郡令和一丁目1番1号