

ふ だんの く らしを し あわせに

奥沢地区通信

世田谷区社協キャラクター
ココロン



今号は…

「第27回インボティ測定会」のご報告です！

11月6日(日)、奥沢区民センターで、第27回インボティ測定会が開催されました。

身長測定

コロナ感染症の流行は一時より収まっていますが、感染防止のため今回も予約制(2部制)としました。80名の方より申込があり、測定を行いました。



インボティ測定中

インボティ測定とは…

インボティ機器(体成分測定器)を使って、
メタボリックなど体内の13項目をチェックします。
両手でバーを握って約2分で完了です。



大人気
コーナーです

相談コーナー



自分の身体の状態を知ることが、健康への第一歩です

あんしんすこやかセンターの職員さんと(株)トータルライフケアの西海先生が
インボティの結果をもとに、一人一人に合った食事や体操を指導してくださいました。