

食と運動の健康づくりフェス



職場や自宅でもできる

椅子を使って簡単ストレッチ体操& 体成分分析測定など



～暖かい春に向けて ちょっと身体を動かしてみませんか～

令和8年3月1日(日) 13:00～16:00

参加費
無料

【簡単ストレッチ体操の時間】

1回目 13:30～14:10 (40分)

2回目 14:30～15:10 (40分)

※1回目2回目とも同じ内容です。

人気キャラクター
がくやん
登場します！

会場

世田谷産業プラザ3F
大小会議室

対象

18歳以上の方

定員

各回30名

講師

(公財) 世田谷区保健センター
運動指導員



三軒茶屋駅から
徒歩約2分！

ご参加いただいた方には、
粗品をさしあげます。

会場でできること (予約なしでできます)

体成分分析測定 (InBody)



脂肪量、筋肉量、内臓脂肪レベルが
計測できます。

※測定時間：一人1～2分程度

ペースメーカー装着など測定
できない場合があります。

※18歳以上とさせていただきます。

※素足で計測いたします。

食事バランスチェック

フードモデルを選んでセ
ンサーに乗せるだけで、
栄養価計算と食事バラン
スがチェックでき、栄養
指導がうけられます。ご
自分の食事傾向のチェッ
クができます！



申込
問合せ

電話予約 公益財団法人
世田谷区産業振興公社

03-3411-6602

またはインターネットからの予約優先

詳細・申し込みは
こちらから



※空きがあれば当日
予約なしでも参加
できます！

主催／公益財団法人 世田谷区産業振興公社

協力／東京商工会議所世田谷支部、公益社団法人 世田谷工業振興協会、世田谷区商店街連合会、世田谷区
協賛／株式会社ベネフィット・ワン