

参加費
無料

／ 職場や自宅でもできる ／

椅子を
使って

たいせいぶん

体成分分析測定 & 簡単ストレッチ体操教室

～運動の秋 ちょっと身体を動かしてみませんか～

令和8年 **11月18日** (水)

10:00～12:00 予約制

(受付開始 9:30～)

会場

世田谷産業プラザ3F 大小会議室
(セラ・サービスと同じ建物の3階です)

【簡単ストレッチ体操の時間】

1回目 10:00～10:40 (40分)

2回目 11:00～11:40 (40分)

※1回目、2回目とも同じ内容です。

対象 **18歳以上の方**

定員 各回20名

講師 (公財) 世田谷区保健センター
運動指導員

会場でできること

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。

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
ご予約ください。

詳細・申し込みは
こちらから



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／株式会社マツキヨココカラ&カンパニー