

令和4年度
猿払村 見た目&体力年齢10歳若返り! 託児あります

ヘルスアップ教室のご案内

実際に運動教室に参加していただくとともに生活習慣の改善法を学ぶことで、ヘルスアップを目指します。
下記のとおり、参加者を募集いたしますので、ぜひご参加ください。
※当日はマスクの着用をお願いいたします。また、発熱がある方や体調の優れない方はご参加をお控えください。新型コロナウイルス感染症対策の上、実施しています。

- 対象者** 20歳以上の村民 **参加費** 無料
- 持ち物** 上履き、飲み物、汗拭きタオル、健康手帳(ある方)
- 会場** 保健福祉総合センター

お申し込み方法 保健福祉課(2-2040)までお申し込ください。
※託児を希望される方は託児スタッフ依頼の関係上前日までにお知らせください。



教室の予定 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、教室内容を変更・中止する場合があります。感染予防に対するご理解・ご協力をお願いします。

○ **日時**

月曜日(10:00~12:00)	木曜日(13:00~15:00)
血压測定 9:30~	血压測定 12:30~
8/22、8/29、9/5、9/12 9/26、10/3、11/7、12/12	10/6、10/13、11/10、11/17 11/24、12/1、12/8

○ **内容…エアロビクス・ヨガ・筋力トレーニングなど**

指導講師プロフィール



工藤 貴彦先生
鍼灸サロンピーグランド代表、エスポラーダ北海道チーフトレーナーとして活躍中。



東 祥子先生
エアロビクス、ソフトヨガ等、札幌市内スポーツクラブ等で指導。



金子 太一先生
健康運動実践指導者 アスリートからキッズ、シニアまで、運動指導スペシャリストとして活躍中。



杉本 絵里香先生
初心者、体の硬い方、競技者、子連れのお母さんなど様々な方を対象としたヨガの指導で活躍中。

申し込み・お問い合わせ先

保健福祉課 健康推進係 TEL2-2040



さるふつスマイル
ポイント対象事業

TANITA 体組成計が新しくなり、 より詳しくチェックできるようになりました！

体組成成分測定分析装置を使って 栄養状態や体のバランスをチェック！

いつでも健康相談
受け付けます！！

骨格筋量や体脂肪量、
その部位別バランスがわかる！

腹部の肥満情報と
理想的な体型にするための
目標値が出る！



TANITA Body Composition Analyzer MC-780A

測定日時: 2018/11/01 17:22 | 年齢: 28才 | 身長: 177.0cm | 性別: 男性 | 着衣量: 1.0kg

項目	結果	標準範囲	目標値	差
体重	66.2 kg	58.0-78.0 kg	65.0 kg	+1.2 kg
体脂肪率	11.7 %	11.0-21.9 %	10.0 %	+1.7 %
脂肪量	7.7 kg	7.2-16.4 kg	6.5 kg	+1.2 kg
除脂肪量	58.5 kg			
筋肉量	55.5 kg	50.9-59.7 kg		
体水分量	39.9 kg			
推定骨量	3.0 kg	2.5-3.2 kg		

■ BMI アスリート指数 基礎代謝量 内臓脂肪レベル

BMI: 21.1 | アスリート指数: 66 | 基礎代謝量 (BMR): 1644 kcal | 内臓脂肪レベル (VFR): 4

■ 部位の分析 四肢骨格筋量 27.5 kg

部位	筋肉総合評価	体脂肪総合評価
体幹部	28.0 kg (-1)	11.7% 3.9kg (2)
左腕	2.7 kg (0)	9.5% 0.3kg (-2)
右腕	2.9 kg (0)	8.7% 0.3kg (-2)
左脚	10.9 kg (+1)	12.0% 1.6kg (-2)
右脚	11.0 kg (+1)	12.1% 1.6kg (-2)

■ ボディバランス

MM/H²: 17.72 | SMI: 8.78 | MM/BW: 0.84 | ASM/BW: 0.42

■ BIA Information

	50Hz	50kHz	250kHz	Phase Angle			
H-L	656.2	-31.1	574.3	-65.2	513.2	-69.2	-6.5
RL	262.3	-12.9	221.2	-24.8	203.5	-18.6	-6.2
LL	261.3	-12.8	226.2	-25.6	202.0	-21.2	-6.5
RH	355.3	-17.1	309.7	-36.5	277.6	-50.9	-7.1
LH	363.9	-16.6	320.0	-36.9	290.1	-48.8	-6.6
L-L	523.5	-25.5	454.4	-49.2	405.8	-37.0	-6.2
	648.6	-31.7	559.0	-46.1	502.2	-72.2	-6.7

体を構成する基礎成分である体の水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を測定でき、栄養摂取状態を知ることができます。

申し込み・お問い合わせ先 保健福祉課 健康推進係 TEL2-2040