目黒区立中央体育館

９月18日『敬老の日』のご案内

健康相談「シニアのためのインボディ測定」

時間／10:00～14:00
会場／１階ロビー

①インボディ(体成分)測定
体を構成する基本成分である筋肉量・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、体の健康状態（運動不足など）を知ることができます。※ペースメーカーの方はお申し出ください。

②血管年齢測定
赤外線センサーにより指から測定を行います。

※当日会場へお越しください。

協力：南部包括支援センター

６５歳以上の方「一般公開無料」

トレーニング室【9:00～22:00】

弓道【9:00～18:40】
エアライフル【9:00～11:30】有資格者のみ
★ビームライフル【13:00～19:00】
各回１時間／4名
★ビームピストル【13:00～19:00】
各回１時間／2名
★は当日予約制 { 在住・在勤者 8:15～受付 / 区外 8:30～受付

TEL：03-3714-9591

剣道【 9:00～11:30】
初心者剣道【12:20～14:30】

居合道【14:30～18:00】
【19:30～21:30】

杖道【18:00～19:30】