

# 健康いきいき フェア 2023

2023年9月5日（火）10:00～16:00

場所：3F 第2会議室



猫背やポッコリお腹を解消しよう！

## 姿勢AI画像分析

立ち姿勢を撮影し、体の歪みや、筋肉の状態を可視化します（測定時間:5分/人）

①10:00～11:00 ②11:30～12:30 ③13:30～14:30 ④15:00～16:00



サルコペニア・フレイルの予防・改善にむけて

## 体力測定（下肢筋力、歩行能力、バランス）

自分の体力を把握して、いつまでも元気に動ける！  
強い足腰づくりを目指しましょう♪

①10:00～11:00 ②11:30～12:30 ③13:30～14:30 ④15:00～16:00

健康講話 健康寿命を延ばすための

## 「サルコペニア・フレイル対策」

公益財団法人 北陸体力科学研究所  
健康運動指導士 三井 外喜和

①11:00～11:30 ②14:30～15:00

（ご注意）健康講話開催中は姿勢AI画像分析、体力測定を一時休止させていただきます。

お問い合わせ

播磨町健康いきいきセンター

TEL:079-435-5578

インボディ  
InBody・血管年齢  
無料測定会



あなたの身体の筋肉量・水分量・脂肪量・内臓脂肪レベル  
ミネラル・基礎代謝量などを一気にチェックいたします。

日時：9月5日(火)

10:00 ~ 16:00

申込：いきいきセンターフロントまたは、お電話にて  
**事前予約**をお願いいたします。

※お時間厳守いただきますようお願いいたします。  
ご予約時間を過ぎられた場合、ご案内が最後または測定できない場合がございます。

会場：播磨町健康いきいきセンター 3階

受付開始日：8月29日(火) 9時30分～

## 筋肉の役割

人間の身体には 大小600を超える筋肉が存在し、  
生命活動を維持する上でも重要な役割を果たしています。

### 【体を動かす・体を安定させる】

筋肉が関節を安定させることで姿勢を保ち、正常な動きをすることができます。  
人間は常に重力の影響を受けており、体を支えるだけでも多くの筋肉が必要です。

### 【熱を作る・エネルギー消費を上げる】

筋肉が多いと基礎代謝量が増えるため、エネルギー消費量がアップし、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。

他にも色々と役割があり、ポンプの役割をする事により心臓より押し出された血液の循環を助けます。  
特に脚に巡ってきた血液を心臓に戻すのに重要なふくらはぎの筋肉は「第二の心臓」といわれます。