

体組成計測定

保健センターでは、体組成計を常設しています。

みなさんの健康管理に役立てるよう、お気軽にご利用ください。

測定日 毎月第2木曜日

時間 10時～11時30分

測定できる項目

- ・体重
- ・体脂肪率
- ・脂肪量
- ・筋肉量
- ・推定骨量
- ・各四肢の筋肉量・脂肪量
- ・筋肉量の左右バランス
- ・その他

注意

ペースメーカーをご使用の方は測定できません。また、測定は素足で行います。

測定の結果は、統計に基づいたデータとなっており、参考値となります。



クアオルトコーナー

クアオルト運動教室

温泉浴運動教室 (10時～)

5月23日 (5月13日～21日)
※水着・アクアシューズを用意

ステップエクササイズ教室
(13時30分～)

5月21日 (5月8日～16日)
※汗拭きタオル、飲み物、上履きを用意

共通事項

会場：ゆめろん
入館料：500円

ウォーキング情報

日曜ウォーキング

- とき 5月5日 9時～
- コース (集合場所)
森岳温泉石倉山コース
(石倉山公園管理棟)

- とき 5月12日 9時～
- コース (集合場所)
琴丘クアの古道コース
(ことおか中央公園入口駐車場)

クアオルトの日ウォーキング

- とき 5月9日 9時～
- コース (集合場所)
長信田里山コース
(保健センター)

房住山自然観察ウォーキング

- とき 5月19日
7時50分～
- 集合場所 ぼうじゅ館

体のコンディショニング教室のお知らせ

- とき 5月10日～6月14日 (毎週金曜日) 10時～11時
- ところ 保健センター
- 持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル
- 参加料 無料 (運動用ボールがない方は購入費1500円)
- 申込期限 5月8日



「三種町くらし応援商品券」の取り扱いについて

広告

JASSでは、灯油配達、店頭での給油に「三種町くらし応援商品券」がご利用できます。店頭での給油の場合は現金会員の方は会員価格での利用が可能です!! 期限は5月末までとなっておりますので是非ご利用ください!!



お問い合わせ先 J A 秋田やまもと 八竜セルフ TEL 85-2775 山本セルフ TEL 83-2703 琴丘セルフ TEL 87-2004