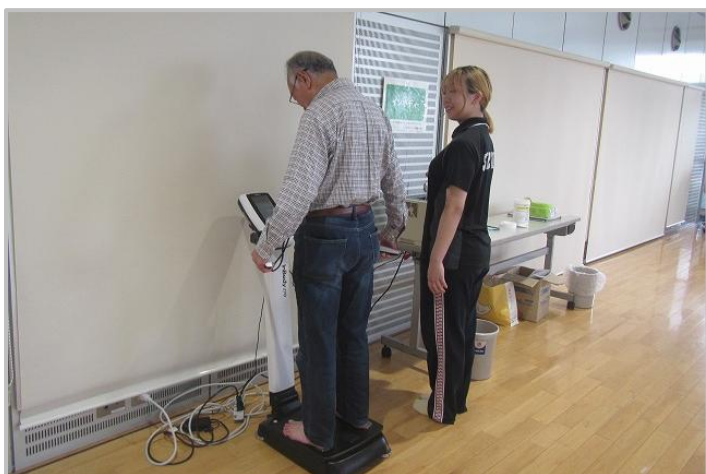


# 千歳温水プール 体組成測定会

令和8年1月25日(日)

10:00～12:00 (最終受付11:30)

## ① 体組成測定



筋肉と脂肪の割合、筋肉バランス、体の構成成分等を測定します。

## ② 測定結果の解説



当館トレーナーによる測定結果の解説と運動のアドバイスを行います。

## ③ 握力・ロコモ\*測定



握力やロコモ度テストもできます。  
\*ロコモとはロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称

**【会 場】 千歳温水プール 3F 体育室**  
**(体育室前にて当日受付を行います)**

**【対 象】 どなたでもご参加いただけます**

**【参加費】 無 料**

主催：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団  
協力：株式会社日本水泳振興会



お問い合わせ：世田谷区立千歳温水プール管理事務所  
世田谷区船橋7-9-1 Tel. 03-3789-3911 Fax. 03-3789-3912

