

# 健康大測定会

無料

## ～健康・運動・栄養～

【日時】 令和8年1月13日（火）9時半～11時半

【場所】 柳ヶ瀬グラスル35 3階 すこやか交流室

【内容】

詳細は中保健センター  
(214-6630) まで！

○骨密度測定ができる！

要事前予約、空きがあればその場で測定可能。

○ザリッツ測定ができる！

ザリッツは足の筋力、素早さ、安定性を数値化できる機器です。健康は足腰から！

○インボディ測定ができる！

通常は250円かかりますが、今回は無料で測定できます！測定結果を持って運動相談してみましよう。おすすめの運動を提案します！

○食育SATシステムで栄養バランスが分かる！

フードモデルを使い、1食のメニューを並べると食事のバランスが分かります。その場で栄養士のアドバイスも受けられます。

お子さんの食事相談からフレイル予防のためのレシピまでなんでも相談ください！

【問い合わせ】 柳ヶ瀬健康運動施設ウゴクテ (214-3760)  
岐阜市保健所健康づくり課 (252-7180)