出張！

どなたでも参加できます。
直接会場にお越しください。

食事バランスチェック

予約不要
参加費無料！

1 食事バランスチェック

実物大のフードモデルを選んで機械に乗せるだけで、瞬時にお食事のバランスがチェックできる体験型の食事診断を実施します。

2 インボディ測定

ご自身の体組成を測定し、体重やBMIだけではわからない体の過不足を測定できます。

※ 素足で測定します
※ ペースメーカー装着の方はご利用できません

3 野菜摂取量測定

ベジミル®を利用して、野菜摂取量を測ることができます。

日時

令和8年10月27日(火)
10:00～15:30
※1人あたりの所要時間　約15分程度

場所

高輪区民ホール
(港区高輪1-16-25)

電車

地下鉄　南北線・三田線
「白金高輪駅」 1番出口　徒歩1分

バス

港区コミュニティバス(ちいばす)
高輪ルート
「高輪地区総合支所前」 徒歩0分

対象・申込み

どなたでも参加可能
直接会場にお越しください。

問合せ　みなと保健所　健康推進課 健康づくり係　03-6400-0083