

出張!

食事バランスチェック



体組成測定 握力測定

予約不要
どなたでも参加OK!
令和7年 無料

12/23 火

10:00-15:30

食事バランスチェック



実物大のフードモデルを選んで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
診断結果を踏まえて管理栄養士がアドバイスします

握力測定

握力は全身の筋肉量を表す指標といわれています



体組成測定(インボディ)

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
ご体験できません



直接会場にお越しください

会場

港区役所1階ロビー

電車

都営 浅草線・大江戸線
「大門駅」A6番出口 徒歩5分
都営 三田線
「御成門駅」A1出口 徒歩3分
「芝公園駅」A3出口 徒歩3分

バス

港区コミュニティバス(ちいばす)
芝ルート
「港区役所」徒歩0分

問合せ

港区 みなと保健所 健康推進課 健康づくり係

☎ 03-6400-0083