

食事バランスチェック  
同時開催

# InBody測定

もできます！

骨格筋量・タンパク質量・筋肉バランス・  
体内水分量・腹部肥満の状態などがわかります！！

★靴下の脱げる服装でお越しください★

あなたは  
**野菜**足りてますか？



手のひら**30秒**で簡単チェック！

どなたでも  
お越しください

**無料**

野菜摂取状況を数値化する専用の機械(ベジチェック®)を使用し、日々の野菜摂取量に関心をもっていただき、健康的な食生活への改善を促すためのアドバイスを管理栄養士が行います。

日程

**10月21日(月)**

10時から15時30分まで

場所

港区役所

9F 大会議室

(芝公園1-5-25)



みなと保健所 健康推進課  
健康づくり係

☎03-6400-0083