

＼人気の測定を水尾図書館で／



筋肉量がわかる 体組成測定

2026 **10月22日** 木

13:30～15:00

**参加無料
予約不要**

イチオシ健康本も
見逃さない！



図書館員が選んだ

はだしてのるだけ
簡単測定！



会場

〒567-0891 茨木市水尾3丁目3-18
水尾図書館 2階会議室

こんな方におすすめ

- ・自分のからだが気になる方
- ・体重が増えた、または減った方
- ・運動をはじめるきっかけが欲しい方
- ・健康や運動についての本を読みたい方

＼こんなことが分かる！

- ✓ 筋肉のつき方
- ✓ 筋肉の質
- ✓ 寝たきりリスク
- ✓ 保健師が測定結果を説明！



ペースメーカーを装着している方は測定できません

お問い合わせ

茨木市 南保健福祉センター
茨木市立 水尾図書館

☎072-630-2550
☎072-637-4416