

# 令和6年度 介護予防普及講座

みなさん、暑い夏に負けない体づくりのために、ご自身の体と健康について知る時間を持ちませんか？

## 講座

「自分の体を知ろう」  
～脱水と栄養について～



定員 25名まで  
(先着順)

無料

## 講師

ダスキンヘルスレント  
愛媛東ステーション  
福祉用具専門相談員

体組成計での測定も行います。  
(体重、体脂肪、筋力量などの測定)  
講座の中で、測定結果の説明があり。



体組成計とは私たちの体を構成する筋肉や脂肪、骨などの「体組成」を推定して表示する測定器の事です。その場で直ぐに測定ができます。

