

タニタ健康セミナー



参加費
無料

体組成測定の結果をもとに、講師がわかりやすく結果の見方を解説し、日々の運動や食事のポイントについてお話しします。講義のあとは実際に身体を動かしながら、正しいウォーキングの姿勢やストレッチ、簡単なトレーニングを体験します。

「自分の体を知る」「動かす」きっかけになる、実践型の健康セミナーです。

日時

2025年

11月1日 土

先着
30名

会場

しまんとぴあ
(ミーティングルーム1・2)

内容

はかることから始まる健康づくり
～ウォーキングの実践とトレーニング～
体組成測定の結果を用いてセミナーを行います。

10:00～10:30 受付・体組成測定 <<<

10:50～11:40 健康セミナー

【講師】瀧口 知子



株式会社タニタヘルスリンク
管理栄養士兼健康運動指導士

無料で体組成測定！



体重だけでなく
体脂肪率・
筋肉量・体水分量・
骨量などからだの
バランスを詳しく
測定できます！

お申込みはお電話もしくは予約フォームから

申込×切：10/31（金）



0880-34-1115

(受付：土日祝日を除く 平日 8:30～17:15)



しまんとうんうん
チャレンジ開催中！

5つの目標から1つを選んで、
30日間取り組みましょう。
取組んだ方には参加特典や
プレゼントが当たるチャンスも！
詳しくは下記問い合わせ先まで



高知家健康パスポート
対象イベント

グリーンポイント
3ポイント進呈

主催／問い合わせ先：四万十市 健康推進課（0880-34-1115）