令和8年度社会体育事業「健康・スポーツ相談室」



正しいフォームが目標への近道

始めるならプロに相談

運動　**筋トレ**　**ストレッチ**







あなたのやる気を応援します！



InBodyによる
体組成計測定

InBody（体成分分析装置）での体組成計測定と
その方に合わせた個別の運動指導が受けられます。

12月	多賀城市総合体育館　1F相談室にて実施		
12日(土)	14:00～	15:00～	16:00～
15日(火)	9:30～	10:30～	11:30～
21日(月)	17:00～	18:00～	19:00～

受講料：1,000円（市内在住、在勤、在学の方）※市外の方は＋500円になります。
その他、登録料（初回のみ）500円がかかります。
１枠１名の予約制となっております。
お申込みは裏面の受講までの流れ（予約方法）をご覧ください。

特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ
（多賀城市総合体育館内）
022-365-1918
平日　9:00～21:00　日・祝日　9:00～17:00　休館日：水曜日

お気軽に
問い合わせください
担当：寒河江（さがえ）
鵜橋（うずらはし）

主催／多賀城市教育委員会　主管／特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ

受講までの流れ

ご予約はインターネットまたは窓口で

窓口の場合は「運動指導の予約をお願いします」とお伝えください。希望日と希望時間をお伺いします。また「事前ヒアリングシート」のご記入をお願いします。

当日体育館窓口にてお手続き

ご予約時間の５～１０分前にお越しください。キャンセルや変更は電話でご連絡をお願いいたします。来館しましたら体育館窓口にて「運動指導を予約した〇〇です」とお伝えください。

InBodyによる体組成計測定と 個別運動指導を受ける

書類記入と受講料のお支払いが済んだら、相談室にて体組成計測定を行い、その後に運動指導を行います。
※体組成計測定は靴下を脱いで測定します。
　ペースメーカを装着されている方はご申告ください。



料金について

	運動指導（測定込み）	Inbodyによる測定のみ	登録料（任意）
多賀城市内の方（在住・在勤・在学）	1,000円	500円	500円
市外の方	1,500円	1,000円	

Inbody測定とは

体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんではいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。体重や体脂肪率、骨格筋率はもちろん、体の４大構成成分（体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪）の現状や部位別の筋肉量とバランスなどがわかります。

