



# 体組成測定会を実施します

対象：ミムリン健幸ポイント事業に参加している皆さん

体組成測定会で行うこと

## 体組成測定会

体重のほかに筋肉量・内臓脂肪量・体脂肪率など、からだの組成を測定することができます。健幸への第一歩は、まず自分の体の状態を知ることです！ 測定会に参加し、今の自分のからだの状態を理解しましょう。

## アンケート提出

健康状態・運動実施状況・ミムリン健幸ポイント事業に対するアンケートとなります。皆さんの活動状況や町が行っている事業への感想をお聞かせください！皆さんの声が、魅力ある次の取り組みへと繋がります。

実施日時 **2月20日(木)・21日(金)** 午前8時30分～午後5時

体組成測定会と併せて、  
筑波大学大学院人間総合科学研究科 **久野 譜也** 教授が  
「100歳まで健幸に暮らす秘訣」についてお話しします!!



日時	2月20日(木)	①午後1時～	2月21日(金)	⑤午前8時30分～
		②午後2時～		⑥午前9時30分～
		③午後3時～		⑦午前10時30分～
		④午後4時～		⑧午前11時30分～

場所 保健センター ※全8回同じ内容です。

※参加者には、「ミムリン健幸ポイント500ポイント」「歩数計シール」「歩数計ストラップ」をプレゼント！  
※さらに、「100歳まで健幸に暮らす秘訣」に参加されたかたには「タニタグッズ」のプレゼントもあります!!  
※上記日程で参加できない場合、2月3日(月)から19日(木)までの期間でも体組成測定とアンケートの提出を受け付けています。  
※体組成測定会の詳細については、1月下旬までにアンケートと併せて郵送にてお知らせします。

対象：町内在住の皆さん

## クスツと笑える川柳募集！

【応募方法】 応募用紙に川柳を記入し、2月28日(金)までに郵送または持参してください。

※応募用紙は保健センター、役場（住民福祉課）、コミュニティセンターに用意してあります。

※応募は一人1作品までとします。

【選出】 入選者を決定し、3月下旬に表彰します！

## 参加者特典

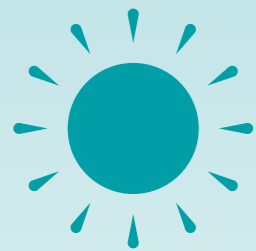
- ◎応募者全員に  
ミムリン健幸ポイント  
100ポイントをプレゼント
- ◎入選者には、最大500  
ポイント



またまた  
やります！



参加賞：200ポイント  
上位チームには景品を  
用意しています。



参加無料

チーム対抗

ウォーキング大会 in 美里町

参加者募集中！



お友達や家族でチームとなり、2月から4月の3か月間、チーム対抗で歩数を競う「チーム対抗ウォーキング大会」を実施します！

上位チームには景品を用意しています。たくさんのご参加をお待ちしています。

※開催概要と申込書は保健センターに用意してあります。

受付期間 **1月6日(月)～1月24日(金)** 実施期間 **2月1日(土)～4月30日(木)**  
土日・祝日除く

申込方法 参加申込書を保健センターへ提出 募集数 **20組(80名)**

チーム編成

- ◎20歳以上の美里町民であること
- ◎1チーム4名編成とすること
- ◎ミムリン健幸ポイント事業に参加していないかたは、申込書の提出時に併せて「ミムリン健幸ポイント事業参加申込書」を提出すること

申込み・問合せ 保健センター 健康増進係 ☎76-2855

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855