

# ウォーキングのあとは体組成測定を!

# 市民体育館・阿左美沼周辺コース

継続して歩くことで身体にも変化があらわれます。  
元氣プロジェクトの参加者は、特典として各測定スポットで体組成測定ができます。  
身体の変化を確認するために定期的に測定をしましょう!

## ○体組成測定でわかること



体重、体脂肪、筋肉量  
体型判定  
内臓脂肪レベル  
筋肉総合評価  
体脂肪総合評価 など

普段測ることの出来ない  
項目も測定できます!



## ○体組成測定スポットの案内

- ・笠懸庁舎 P3-4 掲載 ㊦379-2395 笠懸町鹿 2 9 5 2
- ・大間々庁舎 P5 掲載 ㊦376-0101 大間々町大間々 1 5 1 1
- ・東支所 P9 掲載 ㊦376-0397 東町花輪 2 0 5 番地 2
- ・多世代交流館 P7 掲載 ㊦376-0115 大間々町塩原 3 6 3
- ・みどり市民体育館 P2 掲載 ㊦379-2311 笠懸町阿左美 1 7 1 4 番地 2

★測定方法等については、元氣プロジェクトのホームページにて確認することができます。

## ○「からだカルテ」について

体組成測定の結果はアプリ「からだカルテ」から確認できます。

### からだカルテ ログインの方法

◇IDとパスワードが必要です◇

不明な場合は(株)タニタヘルスリンクカスタマーサポート  
TEL(0120-771-015)にお問い合わせください。

#### ①アプリで参加中の方

「ヘルスプラネットWalk」と同じIDとパスワードを使用します。

#### ②活動量計で参加中の方

活動量計をお渡ししたときの箱に同封された黄色い紙にID(シリアルナンバー)とパスワード(シークレットナンバー)が記載されています。

<b>Android</b> アンドロイド	<b>iPhone</b> アイフォン

↑アプリのダウンロードはこちら!

市民体育館周辺コース

- ① 市民体育館
- ② 岩宿遺跡
- ③ 鹿の川沼
- ① 市民体育館

約 4km  
約 5,800歩  
約 60分  
約 176kcal

**コスモス花畑**  
(鹿の川田んぼ花の会)  
一面に広がるコスモスを眺めることができます。

歩道橋を渡ります

**みどり市民体育館**  
2階のウォーキングコースでは、天候に左右されずに体育館で歩くことができます。1周200mです。

阿左美沼周辺コース

- ① 駐車場
- ② 阿左美沼公園
- ③ みどモスストリートパーク
- ④ 芭蕉句碑阿左美沼南公園

約 1.4km  
約 2,000歩  
約 20分  
約 59kcal

朝焼けの阿左美沼も素敵です。

東貯水池

ポートレース桐生

春は桜、夏は睡蓮など四季の移ろいを楽しむことができます。

平地を10分歩くと約1,000歩になります。

- ...自動販売機
- ...駐車場
- ...トイレ
- ...測定スポット
- ...距離
- ...所要時間
- ...歩数
- ...消費エネルギー