



いなべるに会えるかも!?

# いなべる

# 1周年記念 イベント(測定会)

参加  
無料

2月5日(月) 場所 保健センター



初心者大歓迎!

## みんなでLet's 筋トレ!! 【要申し込み】

14:00 ~ 15:30

体組成計と握力計で、筋肉量や骨量などの健康チェック  
& 全身運動でこころもからだもリフレッシュ。

○先着 25 人

○電話または QR コードから申し込み



### 準備物

- 動きやすい服装で来てください。
- 水分補給のためのお茶、水など。

## 自由に測定コーナー【申し込み不要】

13:00 ~ 15:30

骨密度測定、ストレスチェック、糖化度(老化物質の蓄積)チェックができるほか、体組成計も利用できます。

問 申込先 健康推進課

T 86-7824

## いなべる利用者の声

友人と



由原さん 太田さん 奥岡さん

普段のウォーキングは個々で取り組んでいますが、いなべるのグループ機能を使って歩数を競ったり、仲間イベントに参加したり、みんなで楽しく励ましあいながら、いなべるを活用しています。

夫婦で



敏正さん 伊藤敏子さん

10年以上ウォーキングを続けてきたなか、いなべるに出会いました。今までやってきたウォーキングでポイントを貯め、いなべる教室に参加しながら、夫婦で楽しく健康づくりができています。

親子で



伊藤芳恵さん 匡人さん

子育て支援センターに来た際にいなべるを知り、健康講話やいなべるイベントに、子どもと楽しく参加しています。

Link1 月号の感想を教えてください。

Link 読者アンケート▶



生活情報  
「まいめる」



携帯用  
「モバイルサイト」

### 救急医療情報

- 三重県救急医療情報センター T 059-229-1199
- いなべ医師会(在宅当番医) H <http://inabe-med.or.jp/>
- 医療ネットみえ H <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

### 人口情報(令和5年12月1日現在)

総人口: 44,723 (-32)  
世帯: 19,265 (+9)  
男: 23,022 (-11) 女: 21,701 (-21)

いなべ市情報誌 Link1 月号(vol.242) 令和6年1月1日発行  
発行/いなべ市 編集/企画部 広報秘書課 〒511-0498 三重県いなべ市北勢町阿下喜 31  
T 0594-86-7740 F 0594-86-7857 H <https://www.city.inabe.mie.jp/>

