

令和6年度

げんきどそくてい



# カラダ 元気℃測定

～カラダを知ることが健康づくりの第一歩～

## 測定内容

身長、体重、血圧、体組成(部位別の体脂肪率、筋肉率、基礎代謝量など)  
握力(筋力)、椅子立ち座りテスト、長座位体前屈(柔軟性)、片足立ち(バランス力)  
10m障害物歩行(歩行能力)、10分間自転車こぎ(持久力)  
※ 測定の後、結果説明を行います

## 対象

20歳以上の上田市民



## 日程

午前の部 9時30分～11時30分 (受付9時15分から)

4月8日(月)	5月8日(水)	7月5日(金)	8月6日(火)	10月8日(火)	11月12日(火)
12月6日(金)	1月14日(火)	2月7日(金)	3月10日(月)		

午後の部 13時30分～15時30分 (受付13時15分から)

4月19日(金)	5月21日(火)	6月18日(火)	7月22日(月)	8月29日(木)	9月17日(火)
10月21日(月)	11月25日(月)	12月25日(水)	1月20日(月)	3月28日(金)	

夜間の部 19時00分～20時30分 (受付18時50分から)

6月4日(火)	9月5日(木)	2月19日(水)
---------	---------	----------

## 場所

ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2Fチャレンジ運動ルーム

## 持ち物

マスク、室内用運動靴、運動ができる服装、水分補給の準備

## 申込み方法

定員は毎回8人(夜間は6人)となっています。(お申込み順)

電話予約または、次の申込み用紙に御記入の上、健康推進課へ直接お申込みください。

※ 予約後、体調が優れない場合は無理をせずご連絡ください。

※ 元気℃測定は1年に1回程度を目安に受けましょう。



お問い合わせ 健康推進課 電話28-7123

## カラダ元気℃測定申込み用紙

ふりがな		性別	生年月日	年齢	連絡先
名前		男・女	S H	歳	
予約希望日			測定回数		
月	日( )	午前・午後・夜間	初めて	2回目以上	