

# 公民館・集会場へ参ります！！



## 出張！かんたんカラダげんきで測定 募集のお知らせ



みなさんは今の体力に自信はありますか？

お近くの公民館や集会所で、体力測定・健康教室を行ってみませんか。

**測定機材をもって参ります！**

まずは、体を知ることからが健康づくりの第一歩です。是非ご活用ください。

### ◆教室内容◆



#### ①あなたの体格・体力測定

- ・形態測定 身長・体重・体組成測定（体脂肪率・筋肉量）
- ・体力測定 握力（筋力）、30秒椅子立ち座り（筋持久力）  
長座位体前屈（柔軟性）、開（閉）眼片脚立ち（体のバランス）

#### ②明日からできる運動は？

体力測定の結果をふまえて、みんなで身体を動かしましょう！

### ◆対象◆

上田市内のおおよそ40～70歳代の方 約20人

**自治会やグループでお申込みください！！**



### ◆時間◆

1時間30分～2時間

**人数・時間は  
ご相談ください！**



お問い合わせ

健康推進課：TEL 28-7123

教室開催予定日は事前に健康推進課と  
打ち合わせをお願いします。



smart  
wellness  
CITY

健（康）幸（福）都市をめざして

健康幸せづくりプロジェクト  
～健康でもっと元気 ずっと元気～