

# 令和2年度 体組成測定会のご案内



## 日程

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
日にち	10日(金)		1日(月)	2日(木)		3日(木)
時間	9:00~11:00		9:00~10:00	9:00~10:00		10:00~11:00
場所	ひとまちげんき 健康プラザうえだ		ひとまちげんき 健康プラザうえだ	ひとまちげんき 健康プラザうえだ		塩田地域 自治センター
日にち		11日(月)	15日(月)	13日(月)	7日(金)	11日(金)
時間		13:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	13:00~14:00	13:00~14:00
場所		ひとまちげんき 健康プラザうえだ	豊殿地域 自治センター	川西地域 自治センター	ひとまちげんき 健康プラザうえだ	ひとまちげんき 健康プラザうえだ
日にち			22日(月)		21日(金)	
時間			18:00~19:00		18:00~19:00	
場所			ひとまちげんき 健康プラザうえだ		ひとまちげんき 健康プラザうえだ	

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日にち	5日(月)	2日(月)	4日(金)	7日(木)	1日(月)	1日(月)
時間	10:00~11:00	9:00~10:00	9:00~10:00	10:00~11:00	9:00~10:00	9:00~10:00
場所	真田保健 センター	ひとまちげんき 健康プラザうえだ	ひとまちげんき 健康プラザ	川西地域 自治センター	ひとまちげんき 健康プラザうえだ	ひとまちげんき 健康プラザうえだ
日にち	7日(水)	20日(金)	21日(月)	21日(木)		18日(木)
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:00~14:00	13:00~14:00		14:00~15:00
場所	丸子保健 センター	豊殿地域 自治センター	ひとまちげんき 健康プラザうえだ	ひとまちげんき 健康プラザうえだ		塩田地域 自治センター
日にち	21日(水)	25日(水)			19日(金)	
時間	18:00~19:00	18:00~19:00			18:00~19:00	
場所	ひとまちげんき 健康プラザうえだ	ひとまちげんき 健康プラザうえだ			ひとまちげんき 健康プラザうえだ	

## 注意事項

- 予約は必要ありませんので、受付時間内にお越しください。
- 会場によって受付時間が異なっておりますのでご注意ください。
- 当日は「バーチャルの旅マップ」、「健康づくりチャレンジポイントカード」、「前回の体組成測定の結果」（初めて参加する方は不要）をお持ちください。
- 体組成測定は素足で行います。



お近くの保健センター  
でもポイント交換ができる  
ピ〜!

コツコツ続けてポイントゲット！  
コツコツ続けて健幸ゲット！



## ★体組成測定会場のご案内

### 場 所

・ひとまちげんき・健康プラザうえだ

上田市中央6-5-39 TEL : 28-7123

・丸子保健センター

上田市上丸子1600-1 TEL : 42-1117

・真田保健センター

上田市真田町長7199-1 TEL : 72-9007

・塩田地域自治センター

上田市中野20 TEL : 38-3000

・川西地域自治センター

上田市小泉863-1 TEL : 75-5840

・豊殿地域自治センター

上田市芳田1261-2 TEL : 35-2939

