

令和3年度

げんきどそくてい

カラダ元気で測定



～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)、下肢筋力(最大筋力)、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5日(月)	5月14日(金)	6月9日(水)	7月5日(月)	8月3日(火)	10月8日(金)
11月1日(月)	12月23日(木)	1月27日(木)	2月15日(火)	3月1日(火)	

午後の部 13時30分～15時30分(受付13時15分から)

4月20日(火)	5月27日(木)	7月20日(火)	8月23日(月)	9月29日(水)	10月22日(金)
11月25日(木)	12月6日(月)	1月14日(金)	3月24日(木)		

夜間の部 19時00分～20時30分(受付18時50分から)

6月24日(木)	9月7日(火)	2月9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。
※ 元気で測定は1年に1回程度を目安に受けましょう。
※新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、教室を中止する場合がございます。



お問い合わせ 健康推進課 電話28-7123

カラダ元気で測定申込み用紙

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	