

令和5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	19日(水)		1日(木)	11日(火)	3日(木)	1日(金)
時間	10:00~11:00		9:00~10:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
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	丸子保健センター	塩田地域 自治センター	川西地域 自治センター
日にち		11日(木)		3日(月)		21日(木)
時間		13:00~14:00		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		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	24日(月)		21日(水)		21日(月)	
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	

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日にち	11日(水)	2日(木)		11日(木)	1日(木)	1日(金)
時間	11:00~12:00	9:00~10:00		9:00~10:00	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
日にち	2日(月)	21日(火)	6日(水)	22日(月)	8日(木)	12日(火)
時間	13:00~14:00	13:00~14:00	14:00~15:00	13:00~14:00	14:00~15:00	14:00~15:00
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	丸子保健センター	ひとまちげんき 健康プラザうえだ	川西地域 自治センター	塩田地域 自治センター
日にち	20日(金)		21日(木)		21日(水)	
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

※新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、中止する場合がございます。

- 各会場予約制となります。裏面をご覧ください。
- 会場によって受付時間が異な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」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

・ひとまちげんき・健康プラザうえだ

上田市中心6-5-39 TEL:28-7123

午前の部	午後の部	夜の部
9:00~10:00	13:00~14:00	18:00~19:00
15分毎5名		30分毎5名



・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

午前の部	午後の部
10:00~11:00	14:00~15:00
30分毎5名	

