

令和5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)、下肢筋力(最大筋力)、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12日(水)	5月8日(月)	7月4日(火)	8月4日(金)	9月13日(水)	10月13日(金)
11月7日(火)	12月11日(月)	1月12日(金)	2月6日(火)	3月11日(月)	

午後の部 13時30分～15時30分 (受付13時15分から)

4月21日(金)	5月24日(水)	6月20日(火)	7月21日(金)	8月21日(月)	10月23日(月)
11月29日(水)	12月18日(月)	1月29日(月)	3月27日(水)		

夜間の部 19時00分～20時30分 (受付18時50分から)

6月6日(火)	9月5日(火)	2月14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。  
※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℃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	