

初めての方大歓迎!

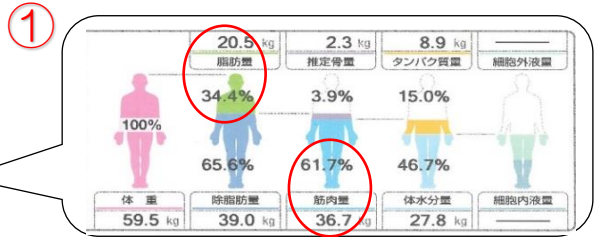
予約不要!!

体組成測定を測定してみませんか?

令和6年度 体組成測定会のご案内



※体組成測定とは、体脂肪や筋肉量、水分量や基礎代謝量、内臓脂肪レベル等が測定できます。



体重のうち、脂肪量・筋肉量がどのくらいの割合を占めているのかを測定することができます。



脚点（脚部筋肉量点数）
体重に占める脚の筋肉量の割合を点数で表示しています。

部位別の脂肪・筋肉量も測定でき、今の状態を確認することができます。

- 体組成測定は、1年に1回を目安に行いましょう。
- 「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」お持ちの方は、ポイント交換のできる日にお越しください。

	日にち	実施会場	時間	ポイント交換
1	5月31日(金)	あいそめの湯 (上田市別所温泉58)	10:00~11:30	○
2	6月20日(木)	ひとまちげんき健康プラザうえだ (上田市中央6-5-39)	18:00~19:00	
3	9月6日(金)	上田市役所本庁舎 2階会議室201 (上田市中央1-11-16)	11:00~14:00	
4	10月10日(木)	あいそめの湯	14:00~15:30	○
5	1月24日(金)	上田市役所本庁舎(連結棟1階) つむぎラウンジ	11:00~14:00	○