

令和7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)、椅子立ち座りテスト(筋持久力)、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8日(火)	5月9日(金)	6月10日(火)	7月8日(火)	8月8日(金)	9月9日(火)
10月6日(月)	12月9日(火)	1月13日(火)	2月10日(火)	3月6日(金)	

午後の部 13時30分～15時30分(受付13時15分から)

4月24日(木)	5月22日(木)	7月24日(木)	8月28日(木)	9月25日(木)	10月23日(木)
11月27日(木)	12月18日(木)	1月29日(木)	2月26日(木)	3月19日(木)	

夜間の部 19時00分～20時30分(受付18時50分から)

6月26日(木)	11月11日(木)	
----------	-----------	--

※最小催行人数2名

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

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)
電話で、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。

