

令和8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6日(月)	5月11日(月)	6月9日(火)	7月13日(月)	8月4日(火)	9月11日(金)
10月9日(金)	11月9日(月)	12月4日(金)	1月20日(水)	2月17日(水)	3月5日(金)

午後の部 13時30分～15時30分(受付13時15分から)

4月22日(水)	5月25日(月)	6月25日(木)	8月27日(木)	9月25日(金)	10月19日(月)
11月20日(金)	12月23日(水)	1月14日(木)	2月8日(月)	3月18日(木)	

夜間の部 19時00分～20時30分(受付18時50分から)

7月23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。

