

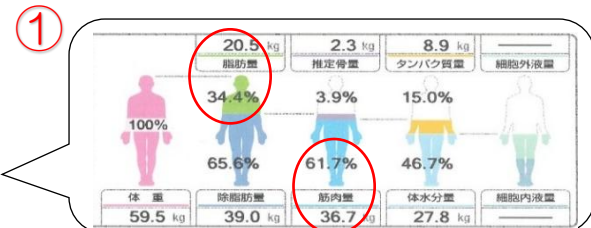
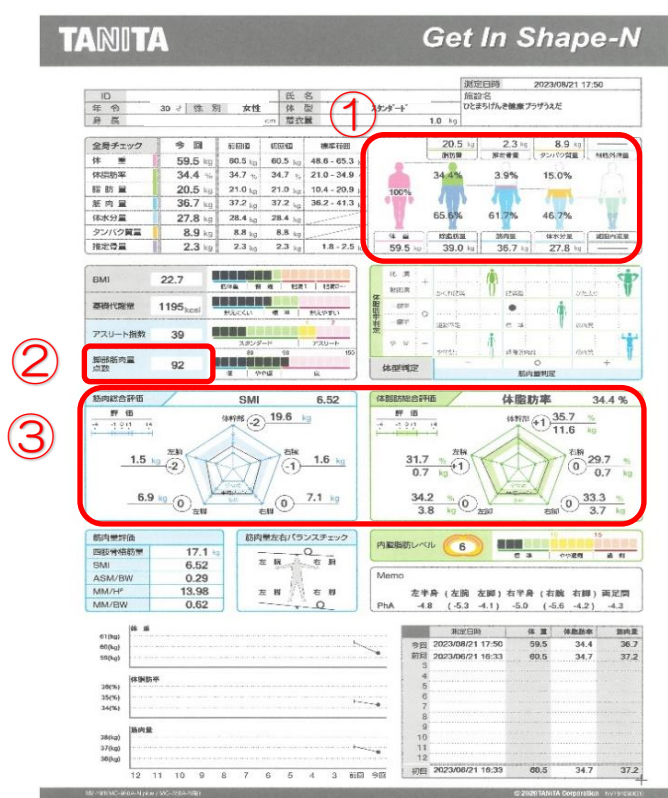
初めての方大歓迎！

予約不要！！

令和8年度 誰でも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



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。

	日にち	実施会場	時間
1	6月12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
2	8月10日(月)	ひとまちげんき健康プラザうえだ （上田市中心6-5-39）	10：00～13：00
3	3月12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

【お知らせ】

- ・事前予約は不要です、時間内に会場にお越しください。
- ・当日は体組成の測定のみでチャレンジポイントの交換はできません。ご了承ください。