



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

健康度測定 に参加してみませんか？

無料であなたの健康を「見える化」します！

健康づくり課では、市内在住・在勤の18歳以上の方を対象に、月に一度「健康度測定」を開催しており、測定機器を利用して自身の身体的な健康度を知ることができます。

ご自身の健康年齢はどのくらいかご存じですか？ご自身の健康度を測定したい！という方はぜひご参加ください！

友人やご家族と一緒にの参加も大歓迎です！！



【測定項目】

- ★ 体組織（身長、体重、体脂肪率、筋肉量）
- ★ 全身反応（反射神経） ★ 血管年齢 ★ 下肢筋力
- ★ バランス能力 ★ 握力 ★ 柔軟性

【場 所】 はーとふるプラザ袋井 2階健康運動ルーム（袋井市久能2515-1）

【対 象】 市内在住・在勤の18歳以上の方

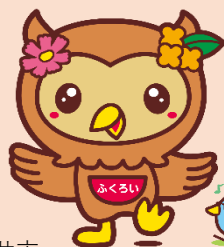
【持ち物】 運動のできる服装、上履き、汗拭きタオル、飲み物

【定 員】 10人（先着順）

【参加費】 無料

【申込方法】 住所、氏名、電話番号、年齢、市外在住の方は勤務先を下記問い合わせ先にご連絡ください。

令和4年度 健康度測定 日程表



夜の部もあります！
仕事終わりの気分転換
に参加してみませんか？

©袋井市

◆ 夜の部（午後7時～8時30分）

開催日	申込受付期間
6月15日(水)	5月16日(月)～31日(火)
11月16日(水)	10月17日(月)～31日(月)

◆ 昼の部（午後1時30分～3時）

開催日	申込受付期間
5月18日(水)	4月15日(金)～28日(木)
7月20日(水)	6月16日(木)～30日(木)
8月17日(水)	7月15日(金)～29日(金)
9月21日(水)	8月16日(火)～31日(水)
10月19日(水)	9月15日(木)～30日(金)
12月21日(水)	11月16日(水)～30日(水)
1月18日(水)	12月16日(金)～28日(水)
2月15日(水)	1月16日(月)～31日(火)
3月15日(水)	2月15日(水)～28日(火)

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp