

あなたの健康を

「見える化」します！

### 測定項目

- ★ 体組成（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

健

康

度

測

定

◆開催日 毎月1回水曜日（6月・11月は夜間開催）

※詳しい日程等は、裏面をご覧ください。

◆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、汗ふきタオル、飲物

◆定員 10人（先着順） ◆参加料 無料

# 令和4年度健康度測定 日程表

## ◆昼の部（午後1時30分～3時00分）

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)

ご予約は  
お早め  
に♪



©袋井市

## ◆夜の部（午後7時00分～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)

～お電話又はメールでご予約ください～

電話：0538-84-6127（8：30～17：15）

Eメール：[kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp](mailto:kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp)

※住所、氏名、電話番号、年齢、市外在住の方は勤務先もご連絡ください。

袋井市総合健康センター健康づくり課健康企画室