

あなたの健康を**見える化**します!

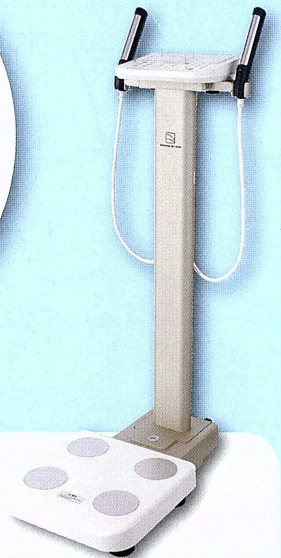
健

康

度

測

定



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 ● 骨健康度
- バランス能力 ● 握力 ● 柔軟性 ● 下肢筋力

開催日

毎月1回 水曜日 ※詳しい日程は、裏面をご覧ください。
(6月・11月は夜間開催) (9月11日(木)は浅羽保健センター開催)

場所

はーとふるプラザ袋井2階 運動ルーム(袋井市久能2515-1)
浅羽保健センター(袋井市浅名1028)

定員

10人(先着順)

対象

市内在住在勤・18歳以上の方

持ち物

運動できる服装、上履き、汗拭きタオル、飲物

参加料
無料

令和7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 21日(水)	4月 15日(火)～ 30日(水)
7月 16日(水)	6月 16日(月)～ 30日(月)
8月 20日(水)	7月 15日(火)～ 31日(木)
10月 15日(水)	9月 16日(火)～ 30日(火)
12月 17日(水)	11月 17日(月)～ 28日(金)
1月 21日(水)	12月 15日(月)～ 26日(金)
2月 18日(水)	1月 15日(木)～ 30日(金)
3月 18日(水)	2月 16日(月)～ 27日(金)

ご予約は
お早め
に♪

NEW

◆浅羽保健センター(午後1時30分～3時00分)

開催日	申込受付期間
9月 11日(木)	8月 15日(金)～ 29日(金)



©袋井市

◆夜の部(午後6時30分～8時00分)

開催日	申込受付期間
6月 18日(水)	5月 15日(木)～ 30日(金)
11月 19日(水)	10月 15日(水)～ 31日(金)

～お電話・メール又は電子申請でご予約ください～

電 話 : 0538-84-7811 (8:30～17:15)

E-mail : chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp

※住所、氏名、電話番号、年齢をご連絡ください。

申込フォーム



袋井市総合健康センター 健康長寿課 健康支援係