

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6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15日(水)	4月15日(月)～30日(火)
7月17日(水)	6月17日(月)～28日(金)
8月21日(水)	7月16日(火)～31日(水)
9月18日(水)	8月15日(木)～30日(金)
10月16日(水)	9月17日(火)～30日(月)
12月18日(水)	11月15日(金)～29日(金)
1月15日(水)	12月16日(月)～27日(金)
2月19日(水)	1月15日(水)～31日(金)
3月19日(水)	2月17日(月)～28日(金)

◆ 夜の部(午後7時00分～8時30分)

開催日	申込受付期間
6月19日(水)	5月15日(水)～31日(金)
11月20日(水)	10月15日(火)～31日(木)

御予約は、
お早めに

