

シニアのみなさんへ

骨と筋肉の測定会

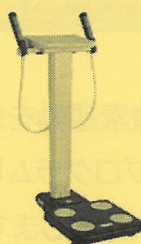
令和8年(2026年) 10:00~11:30
2月25日(水) 大和田市民センター

地図裏面

参加費
無料

骨健康度測定
体組成測定
握力測定
フィットネス体験

管理栄養士・薬剤師の
ワンポイントアドバイス付き



どちらの部も内容は同じです

10:00~11:00 (要 電話予約)

申込み方法 **TEL :042-625-9128**

2月4日(水) 9:00から受付

11:00~11:30 (予約不要)

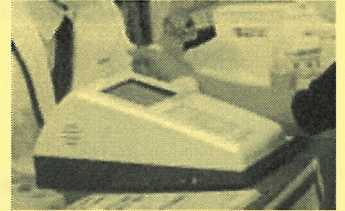
当日、上記時間にお越しください
混雑状況によりお待ちいただくことがあります

【申込み・問い合わせ先】八王子市 成人保健課 大横保健福祉センター
〒192-0062 八王子市大横町11-35
TEL :042-625-9128 FAX:042-627-5887

骨健康度測定

手首(橈骨)に超音波を伝播させ、骨を透過した波形を測定し、手軽に骨の健康状態をチェックできます

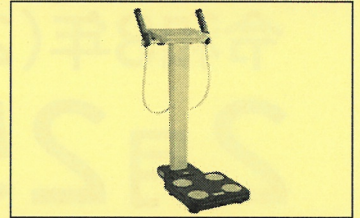
※骨密度測定とは異なります



体組成測定

筋肉量などを身体の部位別に測れます

※ペースメーカーの方は利用することが出来ません
※裸足で測定します。脱ぎやすい靴・靴下でお越しください



フィットネス体験

ゆっくりとした筋力トレーニングとバランス運動、有酸素運動を組み合わせた、安全に取り組めて、科学的に効果が実証された運動プログラム「SOFT」を体験。教室と講師をインターネットでつなぎ、みんなで楽しく運動します



会場地図

会場へのお問い合わせはご遠慮ください

大和田市民センター 大和田町5-9-1



【交通】京王八王子駅・JR八王子駅北口からバス「日野駅」「豊田駅」行で大和田下車徒歩2分

主催 八王子市 成人保健課 大横保健福祉センター

協力 株式会社サンドラッグ、公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所、高齢者あんしん相談センター大和田