

令和7年度

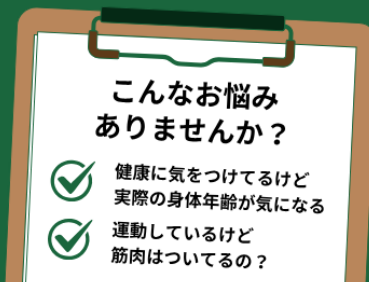
三鷹市福祉Laboどんぐり山

無料!

健康見える化測定会

～カラダの声を聞こう!～

対象：三鷹市在住・在勤・在活の65歳以上の方



プログラム内容

- InBody測定（体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル）
体脂肪を定量的に分析します。
- 血管年齢 ●握力測定 ●AGEs（糖化度）測定 ●栄養相談
- レクリエーション・リハビリ映像機器(オミ・ビスタ3Re)体験
- 「うごこっと体操」紹介 など

各回15名先着順

	日 時	バスをご利用の方の発着所	出発時間
①	12月4日(木) 13:30~15:30	三鷹台駅ロータリー付近	13:00
②	12月5日(金) 9:30~11:30	新川中原コミュニティ・センター	9:00
③	12月5日(金) 13:30~15:30	牟礼コミュニティ・センター	13:00

*第二弾はR8年3月5日(木) 6日(金)に・三鷹駅周辺・連雀・西部・大沢地区からの送迎バスを予定しております。

開催場所：三鷹市福祉Laboどんぐり山 住所：三鷹市大沢4-8-8

お申込み・お問合せ

☎ 0422-24-7099

*お申し込みはお電話にて11月4日(火)～11月21日(金)までの間（9:00～17:00）に
お願いいたします。

*先着15名様 定員になり次第、締め切らせていただきます。

*当日は、脱ぎ履きしやすい靴・靴下(足首が
出せるように)でお越しください。

みたか地域ポイントを
100ポイントプレゼント!

(ポイント取得はアプリか
スタンプカードどちらか選択可)



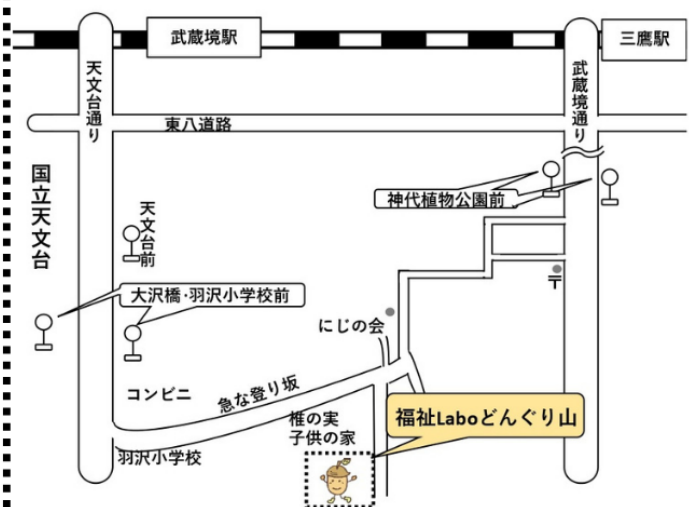


【注意事項】

- *測定会は**事前予約制**です。
- ***直接お越しの皆様は開始時間の10分前迄**に、福祉Laboどんぐり山3階研修室にお集まりください。
- *当日駐車場のご利用はできません。
- *送迎バスの発着場所は日時によって異なります。**時間どおりで出発**しますので乗り遅れにお気をつけください。(普通座席のみとなっております。)
- *当日は、**脱ぎ履きしやすい靴・靴下(足首が出せるもの)**でお越しください。

測定会会場

三鷹市福祉Laboどんぐり山

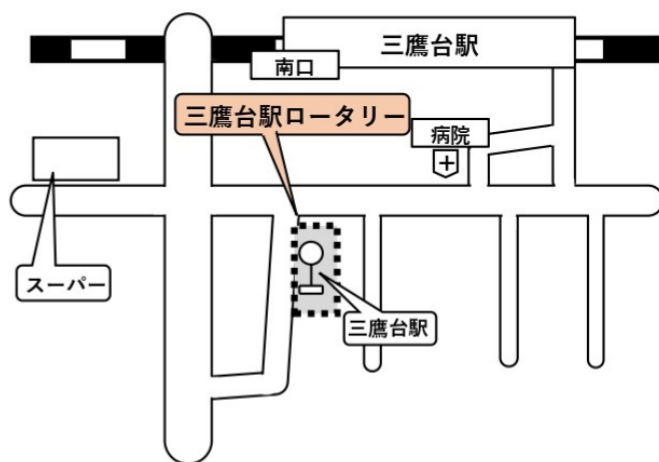


送迎バス発着所 ①

12月4日(木) 午後の部

三鷹台駅付近

バスの集合時間12:45/出発時間13:00

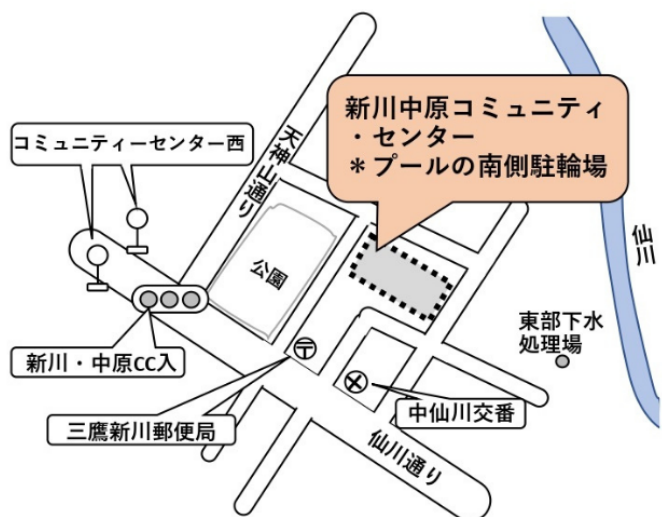


送迎バス発着所 ②

12月5日(金) 午前の部

新川中原コミュニティ・センター

バスの集合時間 8:45/出発時間 9:00



送迎バス発着所 ③

12月5日(金) 午後の部

牟礼コミュニティ・センター

バスの集合時間12:45/出発時間13:00

