

令和7年度

三鷹市福祉Laboどんぐり山

無料!

第2回 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



こんなお悩み
ありませんか？

- ✓ 健康に気をつけてるけど
実際の身体年齢が気になる
- ✓ 運動しているけど
筋肉はついてるの？

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。
- 血管年齢測定
- 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)体験
- 骨ウェーブ(骨健康度測定器)
- 「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	3月5日(木) 9:30~11:30	連雀コミュニティ・センター西側道路 (駐輪場前)	8:50
②	// 13:30~15:30	「三鷹駅前郵便局」信号西側の さくら通り	12:45
③	3月6日(金) 9:30~11:30	井口コミュニティ・センター 駐車場	9:00
④	// 13:30~15:30	長谷川病院駐車場	12:50
		大沢コミュニティ・センター駐車場	13:10

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 ☎ 0422-24-7350

*お申し込みはお電話にて2月2日(月)～2月20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)



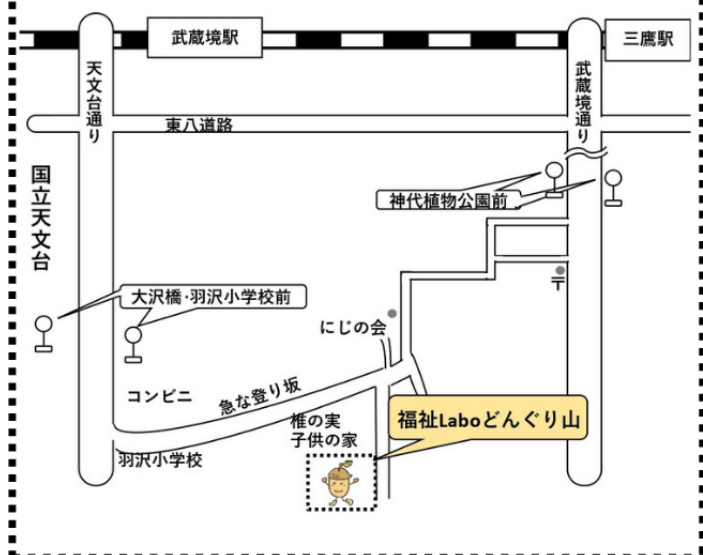
【注意事項】



- *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

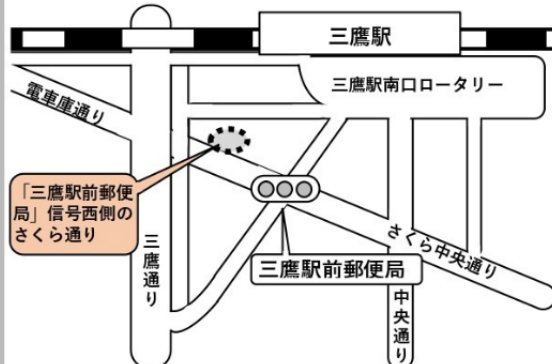


送迎バス発着所②

3月5日(木)午後部

「三鷹駅前郵便局」信号西側の
さくら通り

バスの到着時間12:30/出発時間12:45

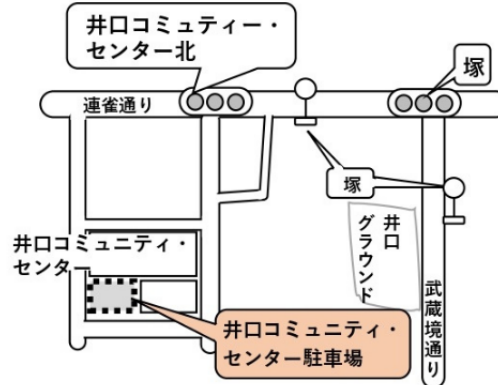


送迎バス発着所③

3月6日(金)午前部

井口コミュニティ・センター
駐車場

バス到着時間 8:45/出発時間 9:00

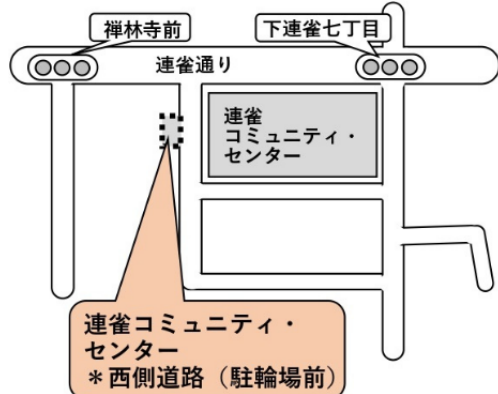


送迎バス発着所①

3月5日(木)午前部

連雀コミュニティ・センター
西側道路(駐輪場前)

バスの到着時間 8:35 出発時間 8:50



送迎バス発着所④

3月6日(金)午後部

●長谷川病院の駐車場

バスの到着時間12:40
出発時間12:50

●大沢コミュニティ・
センター駐車場

バスの到着時間13:00
出発時間13:10

