

令和8年度

三鷹市福祉Laboどんぐり山

無料!



皆さんの健康を
応援します!

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
各回15名(先着順)



✿グループ向け測定会の申し込みもあわせて受付けております。
✧期間：R8年9月1日(火)～10月30日(金)
✧人数：1グループ 10名～15名程度
グループごとに日時や送迎など、調整させていただきます。
まずはお電話を! ☎ 0422-24-7099

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・筋肉量を見る化!サルコペニア(加齢などによる筋肉量・筋力の低下)の可能性や身体の状態を確認し、フレイル予防や健康づくりに役立てましょう。)
- 骨ウェーブ(骨健康度測定器)
- 血管年齢測定
- 姿勢測定
- AGEs(糖化度)測定
- 栄養相談等



	日 時	送迎バスをご利用の方の発着所	出発時間
①	9月24日(木) 13:30~15:30	新川中原コミュニティ・センター 南側駐輪場	12:45
		中原青少年広場入口横	12:55
②	9月25日(金) 9:30~11:30	北野地区公会堂駐車場	8:45
		牟礼コミュニティ・センターバス停横駐車場	8:55
③	9月25日(金) 13:30~15:30	三鷹台駅ロータリー	12:35
		厚生園裏バス停付近(井の頭公園球技場端)	12:55

送迎バス発着所については、チラシ裏面に地図があります。

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 ☎ 0422-24-7350

*お申し込みはお電話にて、**8月17日(月) 午前9時から**お受けいたします。(平日9:00~17:00)

*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)にてお越しください。

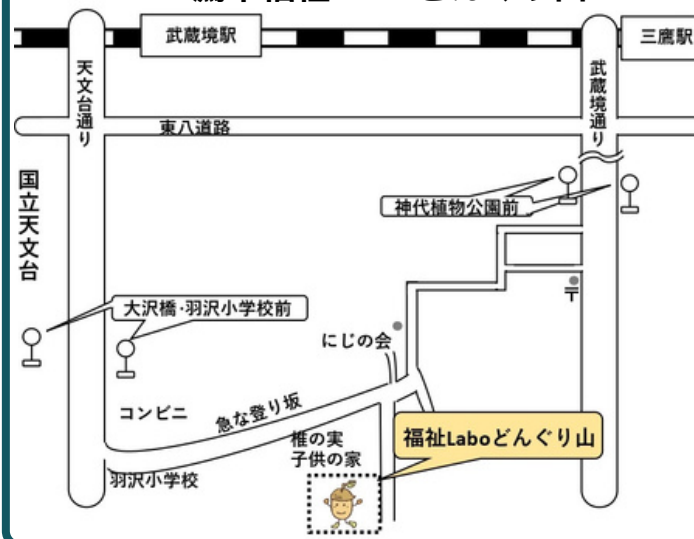
(マスクの着用は、個人の判断にお任せしております。)



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)

-
- ## 送迎バス発着所

- 出発時間12:45**



出発時間12:55

