

令和7年度

出張からだチェック

無料

フレイル予防を目的とした測定会を実施します。
今のご自分のからだの状態をチェックしてみませんか？

内 容 体力測定 握力や歩行速度などを測定します

5月30日(金)

10:00～11:30

会場：大横保健福祉
センター 4階

【※要予約】

担当：大横保健福祉
センター

6月19日(木)

10:00～11:00

会場：南大沢保健福祉
センター

【予約不要】

担当：南大沢保健福祉
センター

7月31日(木)

14:00～15:00

会場：東浅川保健福祉
センター 4階

【予約不要】

担当：東浅川保健福祉
センター

8月21日(木)

10:00～11:00

会場：由井市民センター
体育室

※室内履きをご持参ください

【予約不要】

担当：南大沢保健福祉
センター

9月11日(木)

10:00～11:30

会場：石川市民センター
2階 多目的室1・2

【※要予約】

担当：大横保健福祉
センター

10月2日(木)

14:00～15:00

会場：元八王子市民セ
ンター1階 会議室1・2

【予約不要】

担当：東浅川保健福祉
センター

11月20日(木)

13:00～14:00

会場：由木東市民センター
体育室

※室内履きをご持参ください

【予約不要】

担当：南大沢保健福祉
センター

12月5日(金)

14:00～15:00

会場：横山南市民センター
2階 多目的室

【予約不要】

担当：東浅川保健福祉
センター

1月28日(水)

10:00～11:30

会場：子安市民センター
3階 会議室1・2

【※要予約】

担当：大横保健福祉
センター

保健師・管理栄養士が皆さまのお越しをお待ちしております

【お問い合わせ】

大横保健福祉センター 042-625-9128

八王子市 成人保健課

東浅川保健福祉センター 042-667-1331

南大沢保健福祉センター 042-682-2020