

# 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