

令和6年度



# からだチェック



今の自分のからだの状態をチェックしてみませんか？

会場：南大沢保健福祉センター

無料

受付時間：10:30～11:30

※予定が変更になることがあります

予約不要！  
直接会場に  
お越しください！

令和6年

4/18(木)

筋肉量測定<sup>※1</sup>

5/16(木)

血管年齢測定

6/27(木)

お口の  
運動測定<sup>※2</sup>

7/11(木)

体力測定

握力や歩行速度など

8/15(木)

足指力測定<sup>※3</sup>

9/29(日)

お口の運動測定<sup>※2</sup>  
血管年齢測定  
センターまつりのため  
受付：10時～14:30

10/31(木)

みんなで楽しく！  
八王子けんこう体操  
場所：南大沢市民センター  
体育室  
★運動靴をお持ちください

11/21(木)

健骨度測定

骨の状態チェック

12/12(木)

筋肉量測定<sup>※1</sup>

令和7年  
1/30(木)

血管年齢測定  
お口の運動測定<sup>※2</sup>

2/20(木)

体力測定  
握力や歩行速度など

3/6(木)

足指力測定<sup>※3</sup>

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が皆さまのお越しをお待ちしております

各回(9月10月を除く)、薬剤師  
による

お薬相談もできます



【お問い合わせ】

八王子市南大沢保健福祉センター

住所：八王子市南大沢2-27  
フレスコ南大沢公共棟1階

電話番号

042-679-2205



※1 筋肉量測定は、ペースメーカー使用中の方は測定できません  
筋肉量や筋質などを測定します

※2 発音から口唇や舌の動きを測定します

※3 足の親指と第2指で、はさむ力を測定します

協力：サンドラッグ南大沢薬局