

令和6年度



からだチェック

in 由木東



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：由木東市民センター

住所：八王子市鹿島111-1（由木東事務所に併設）

無料

予約不要！
直接会場にお越しください！

受付時間：10:00～11:00 ※予定が変更になることがあります

当日、保健師・管理栄養士に個別で相談できます



6/6(木)

血管年齢測定
筋肉量測定[※]

血管年齢や筋肉量・筋質などを
測定します

場所：由木東市民センター会議室1



12/5(木)

体力測定

握力や歩行速度などを
測定します

場所：由木東市民センター体育室
★室内用運動靴をお持ちください

※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

【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

