

令和
8年度

国分寺市 体力測定会



簡単な問診と測定で、ご自身の状態をチェックしてみませんか？
結果をもとに、健康であるためのこれからの生活やフレイル予防の
取り組み方について個別にアドバイス、ご自身でも考えてみましょ
う。1年に1回はご自身の状態をチェックすることをお勧めしてい
ます。

詳細は市報をご確認ください。

内容：問診・測定（握力・片足立ち・5m歩行速度）・結果説明

さわやかプラザ もとまち

木

*両施設、内履きが必要

受付 13:30~14:30

日程

6/4

12/10

ルネサンス 国立

金

受付 13:30~14:30

日程

6/12

11/13

地域の体力測定会

受付 14:00~15:00

- ① 5/12 (火)
福祉センター
- ② 6/1 (月)
リオンホール
- ③ 9/7 (月)
並木公民館
- ④ 10/6 (火)
もとまち地域センター
- ⑤ 10/26 (月)
西町地域センター
- ⑥ 11/17 (火)
いずみホール
- ⑦ 12/17 (木)
社会福祉法人浴光会
浴光ShineZ寮
3階コミュニティールーム
(住所：東恋ヶ窪3-28-15)
- ⑧ 1/19 (火)
内藤地域センター