



健康測定会

こんな方におすすめ… 正確な筋肉量、体脂肪量を知りたい。骨、血管の状態を知りたい。脳年齢測定をやってみたい。

InBody
体水分・筋肉量・骨ミネラル・体脂肪を定量的に分析
筋肉量・筋肉バランス・肥満度がわかります!!

時間：10：00～12：00

日程：4/24・6/26・8/28・10/23
12/25・2/26（偶数月第4水曜日）

会場：4階会議室3

対象：18歳以上（InBodyのみ小学生以上）

参加費：InBody測定 ￥300
脳年齢測定 ￥100
血管年齢測定 ￥100
骨強度測定 無料
3種目で ￥400

申込み：予約不要（当日直接受付へお越しください）



ATMT®
脳年齢測定システム
タッチパネルを押しながら脳年齢・ストレス度を測定

メディカルアナライザー
血管年齢測定システム
現在、将来の動脈硬化リスクをチェック！16秒で血管年齢がわかります！

骨ウェーブ
骨強度測定システム
約40秒手首で測定 あなたの骨は何歳？

測定後のおすすめ運動

各測定結果をもとに、通年教室に是非ご参加下さい。継続していただくと、個々の効果がみえてきます！今の状態をキープしていくにもお勧めです！

InBody 測定

火 13：30 骨盤エクササイズ
骨盤を中心にエクササイズすることで、美脚や全身の血行が良くなったりと、様々な効果が期待できます。

木 13：30 ゆったり健康太極拳
体幹部分の引き締めに効果があります。

日 14：30 ピラティス
体の奥に筋肉を付ける事により基礎代謝を上げます。

脳年齢測定

水 9：30 健康体操
簡単な筋肉トレーニングなどで身体を動かします。

木 10：00 ゆったりヨガ
心身ゆったりとなるような気持ちの良いヨガです。

木 11：15 しっかりヨガ
心身しっかりとなるような気持ちの良いヨガです。

血管年齢・骨強度測定

金 13：15 だれでもエアロ
簡単なステップを踏みながら行います。有酸素運動でシェイプアップ効果も期待できます。

金 14：15 ヨガストレッチ
ご自身の身体に無理なくゆっくり行います。

お問合せ ※ご不明な点等ございましたら下記までお問合せください。

多摩市立市民活動・交流センター
指定管理者：多摩コミュニティパートナーズ
(9:00～21:00)
☎042-400-7723
指定管理者 HP



〒206-0012 東京都多摩市貝取 1-26-1
【アクセス】
バス/「貝取北公園通り」バス停下車徒歩1分
・永山駅発 01番乗り場より約5分
・多摩センター駅発 9番乗り場より約12分
車/有料駐車場あり
「貝取大通り」多摩センター駅方面より「貝取神社前」交差点を左折、一つ目の信号を左折し、左手の多摩市立市民活動・交流センター入口より進む。校舎裏に駐車場あり
※駐車場は台数に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用ください

健康相談パーソナル指導



こんなお身体の悩み… 筋肉、筋力、体力をつけたい、痩せたい、体の不調改善（肩こり、腰痛、ひざ痛、五十肩）
体を柔らかくしたい、姿勢を良くしたい（猫背、O脚改善）

時間 : 9:00 ~ 12:00
日程 : 4/3、5/1、6/5、7/3、8/7、9/4
 10/2、11/6、12/4、1/8、2/5、3/5
 （1月のみ第1水曜日休館日の為、第2水曜日になります。）

会場 : 4階会議室3
対象 : 18歳以上
参加費 : ￥500/15分（要予約）
申込み : 受付窓口、お電話にてお申込下さい
 ★実施日の前月1日より申込受付開始
 （当日受付も空きがあれば申込可・受付でご確認ください）



膝痛、腰痛の予防改善や体力強化、姿勢改善、ウエイトトレーニングなど、どのような事でもお気軽にご相談ください。
目的にあった運動、食事等をご紹介します！



・お身体の悩み相談のみ可
 ・実技指導のみ可

お問合せ ※ご不明な点等ございましたら下記までお問合せください。

多摩市立市民活動・交流センター

指定管理者：多摩コミュニティパートナーズ

(9:00 ~ 21:00)

☎042-400-7723

指定管理者 HP →



〒206-0012 東京都多摩市貝取 1-26-1
【アクセス】

バス/「貝取北公園通り」バス停下車徒歩1分
 ・永山駅発 01番乗り場より約5分
 ・多摩センター駅発 9番乗り場より約12分

車/有料駐車場あり
 「貝取大通り」多摩センター駅方面より「貝取神社前」
 交差点を左折、一つ目の信号を左折し、左手の多摩市立
 市民活動・交流センター入口より進む。校舎裏に駐車場あり
 ※駐車場は台数に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。