

2026 年度

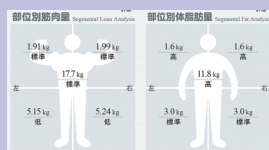
健康測定会



体成分分析

InBody 300 円

体水分、タンパク質、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！



血管年齢測定

メディカルアナライザー 100 円

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。



全種目
セット
500 円



脳年齢測定

ATMT 100 円

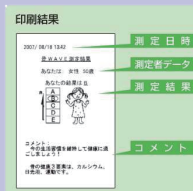
タッチパネルを押しながら、ゲーム感覚で脳の元気度やストレス度をチェックできます。



骨強度測定

骨ウェーブ 0 円

手首に超音波をあてることで約40秒で骨の強さを算出します。



日程

偶数月第3金曜日 10:00 ~ 12:00

4/17、6/19、8/21、10/16、12/18、2/19

会場

4階 会議室3

対象

18歳以上 (InBodyのみ小学生以上)

予約
不要

当日直接会場へお越しください。

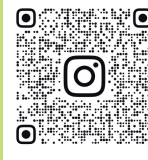
公式 SNS

教室やイベント情報を配信中！！

公式 LINE アカウント



公式インスタグラム



@TAMACOMMUNITY

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

☎042-400-7723
(9:00 ~ 21:00)



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



こんな身体のお悩み・・・



姿勢を良くしたい
(猫背、O脚改善)

筋肉、筋力、
体力をつけたい



不調を改善したい
(肩こり、腰痛、
ひざ痛、五十肩)



身体を
柔らかくしたい



痩せたい



目的にあった運動、食事等をご紹介します！
※お体の悩み相談、実技指導のみ可

日程
会場
対象
参加費

毎月第3木曜日 9:00 ~ 12:00

4階会議室3

18歳以上

1,300円 / 25分

※1枠に2名まで申込可

1コマ 25分間
× 6枠

- ① 9:00 ~
- ② 9:30 ~
- ③ 10:00 ~
- ④ 10:30 ~
- ⑤ 11:00 ~
- ⑥ 11:30 ~

2026年度年間スケジュール

4/16	5/21	6/18	7/16
8/20	9/17	10/15	11/19
12/17	1/21	2/18	3/18

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、どのようなことでもお気軽にご相談ください！

高橋インストラクター

- ・健康運動指導士
- ・初代 NJKF (キックボクシング) スーパーライト級王者
- ・元 WBC ムエタイ日本 スーパー・ライト級王者



お申し込みは前月の1日から
電話、窓口にて！

市民活動・交流センター
SNSにて、教室や
イベント情報を配信中！！



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
☎042-400-7723
(9:00 ~ 21:00)



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。