



# 量って

# チャレンジ大作戦！

～みんなで健康長寿を目指そう！～

**毎日体重**を量るだけ！



## 期間

令和8年9月1日～12月10日

## 参加特典

- ✓開始前と開始後に筋肉や脂肪の量などを測定できる
- ✓希望者は調理実習や運動講座に無料で参加できる
- ✓参加賞がもらえる

## 申込締切

8月24日 (月)

**参加無料**

お申込み  
お問合せ

お電話・窓口・二次元コードのいずれかでお申し込みください

〒061-3216

石狩市花川北6条1丁目41番地1

石狩市 健康推進部 健康推進課

☎ 0133-72-3124 (平日8:45～17:15)



## 量ってチャレンジ大作戦！

# 開始前の測定会の日程

❖ 下記のうち、ご都合の良い日程でご参加いただけます。(時間予約制)

| 日にち          | 時間              | 場所                 |
|--------------|-----------------|--------------------|
| 8月27日<br>(木) | 10:00～<br>11:30 | りんくる<br>検診室        |
|              | 13:30～<br>15:00 |                    |
| 8月28日<br>(金) | 10:00～<br>11:30 | 花川南<br>コミセン<br>会議室 |
|              | 13:30～<br>15:00 |                    |
| 8月31日<br>(月) | 10:00～<br>11:30 | 花川北<br>コミセン<br>会議室 |
|              | 13:30～<br>15:00 |                    |

筋肉量

脂肪量

体水分

タンパク  
質

ミネラル



ベジチェック



推定  
野菜  
摂取量

インボディ測定

などが分かります！！