

令和7年度健康ポイント事業体組成測定スケジュール

セルフ測定（説明書を読みながら、各自で操作し測定をしてください。）

・毎月20日～末日の平日 9：00～17：00 役場（健康保険課窓口）

・毎月最終水曜日 17：00～19：00 役場（健康保険課窓口）

※窓口で時間を延長して実施します。18時以降は武道館側玄関からお入りください

測定会（セルフ測定が難しい方はこちらにご参加ください）

・毎月第1木曜日 イオンタウン長与 偶数月 9：30～11：30
奇数月 13：30～15：30

※1月はお休みです。月によって時間帯が異なりますので、一覧表をご参照ください。

・毎月第2火曜日 ふれあいセンター1階 9：30～12：00
※8月と10月は第1火曜日ですので、ご注意ください！R7年度から時間が変更になりました！

・毎月第4土曜日 役場守衛室前 9：00～12：00
※12月は第3土曜日ですので、ご注意ください！

・不定期、時間未定 ホームページ等で周知 Ru!Ru!長与店 ※女性限定

※成分分析や部位別の筋肉量・体脂肪量の把握が可能です。運動アドバイス付き♪
※参加特典やワンポイントアドバイスは毎月内容が異なりますので随時ご確認ください。

・体組成測定会一覧表

月	日	曜	時間	場所	月	日	曜	時間	場所
4月	3	木	9時半～11時半	イオンタウン長与	6月	5	木	9時半～11時半	イオンタウン長与
	8	火	9時半～12時	ふれあいセンター1F		10	火	9時半～12時	ふれあいセンター1F
	21	月	9～17	役場（セルフ）		20	金	9～17	役場（セルフ）
	22	火	9～17	役場（セルフ）		23	月	9～17	役場（セルフ）
	23	水	9～17	役場（セルフ）		24	火	9～17	役場（セルフ）
	24	木	9～17	役場（セルフ）		25	水	9～19	役場（セルフ・延長）
	25	金	9～17	役場（セルフ）		26	木	9～17	役場（セルフ）
	26	土	9～12	役場守衛室前		27	金	9～17	役場（セルフ）
	28	月	9～17	役場（セルフ）		28	土	9～12	役場守衛室前
	30	水	9～19	役場（セルフ・延長）		30	月	9～17	役場（セルフ）
5月	1	木	13時半～15時半	イオンタウン長与	7月	3	木	13時半～15時半	イオンタウン長与
	13	火	9時半～12時	ふれあいセンター1F		8	火	9時半～12時	ふれあいセンター1F
	20	火	9～17	役場（セルフ）		22	火	9～17	役場（セルフ）
	21	水	9～17	役場（セルフ）		23	水	9～17	役場（セルフ）
	22	木	9～17	役場（セルフ）		24	木	9～17	役場（セルフ）
	23	金	9～17	役場（セルフ）		25	金	9～17	役場（セルフ）
	24	土	9～12	役場守衛室前		26	土	9～12	役場守衛室前
	26	月	9～17	役場（セルフ）		28	月	9～17	役場（セルフ）
	27	火	9～17	役場（セルフ）		29	火	9～17	役場（セルフ）
	28	水	9～19	役場（セルフ・延長）		30	水	9～19	役場（セルフ・延長）
	29	木	9～17	役場（セルフ）		31	木	9～17	役場（セルフ）
	30	金	9～17	役場（セルフ）					

月	日	曜	時間	場所	月	日	曜	時間	場所
8月	5	火	9時半～12時	ふれあいセンター1F	12月	4	木	9時半～11時半	イオンタウン長与
	7	木	9時半～11時半	イオンタウン長与		9	火	9時半～12時	ふれあいセンター1F
	20	水	9～17	役場（セルフ）		20	土	9～12	役場守衛室前
	21	木	9～17	役場（セルフ）		22	月	9～17	役場（セルフ）
	22	金	9～17	役場（セルフ）		23	火	9～17	役場（セルフ）
	23	土	9～12	役場守衛室前		24	水	9～19	役場（セルフ・延長）
	25	月	9～17	役場（セルフ）		25	木	9～17	役場（セルフ）
	26	火	9～17	役場（セルフ）		26	金	9～17	役場（セルフ）
	27	水	9～19	役場（セルフ・延長）	1月	13	火	9時半～12時	ふれあいセンター1F
	28	木	9～17	役場（セルフ）		20	火	9～17	役場（セルフ）
9月	29	金	9～17	役場（セルフ）		21	水	9～17	役場（セルフ）
	4	木	13時半～15時半	イオンタウン長与		22	木	9～17	役場（セルフ）
	9	火	9時半～12時	ふれあいセンター1F		23	金	9～17	役場（セルフ）
	22	月	9～17	役場（セルフ）		24	土	9～12	役場守衛室前
	24	水	9～19	役場（セルフ・延長）		26	月	9～17	役場（セルフ）
	25	木	9～17	役場（セルフ）		27	火	9～17	役場（セルフ）
	26	金	9～17	役場（セルフ）		28	水	9～19	役場（セルフ・延長）
	27	土	9～12	役場守衛室前		29	木	9～17	役場（セルフ）
	29	月	9～17	役場（セルフ）		30	金	9～17	役場（セルフ）
	30	火	9～17	役場（セルフ）	2月	5	木	9時半～11時半	イオンタウン長与
10月	2	木	9時半～11時半	イオンタウン長与		10	火	9時半～12時	ふれあいセンター1F
	7	火	9時半～12時	ふれあいセンター1F		20	金	9～17	役場（セルフ）
	20	月	9～17	役場（セルフ）		24	火	9～17	役場（セルフ）
	21	火	9～17	役場（セルフ）		25	水	9～19	役場（セルフ・延長）
	22	水	9～17	役場（セルフ）		26	木	9～17	役場（セルフ）
	23	木	9～17	役場（セルフ）		27	金	9～17	役場（セルフ）
	24	金	9～17	役場（セルフ）		28	土	9～12	役場守衛室前
	25	土	9～12	役場守衛室前	3月	5	木	13時半～15時半	イオンタウン長与
	27	月	9～17	役場（セルフ）		10	火	9時半～12時	ふれあいセンター1F
	28	火	9～17	役場（セルフ）		23	月	9～17	役場（セルフ）
	29	水	9～19	役場（セルフ・延長）		24	火	9～17	役場（セルフ）
	30	木	9～17	役場（セルフ）		25	水	9～19	役場（セルフ・延長）
	31	金	9～17	役場（セルフ）		26	木	9～17	役場（セルフ）
11月	6	木	13時半～15時半	イオンタウン長与		27	金	9～17	役場（セルフ）
	11	火	9時半～12時	ふれあいセンター1F		28	土	9～12	役場守衛室前
	20	木	9～17	役場（セルフ）		30	月	9～17	役場（セルフ）
	21	金	9～17	役場（セルフ）		31	火	9～17	役場（セルフ）
	22	土	10～16	役場守衛室前					
	25	火	9～17	役場（セルフ）					
	26	水	9～19	役場（セルフ・延長）					
	27	木	9～17	役場（セルフ）					
	28	金	9～17	役場（セルフ）					