



運動を取り入れた生活をしませんか？

まずは

松本市国保体力測定で

ご自身の体の状況を確認してみましょう。



参加費 500円

国保加入者は 無料です！

測定項目

身長・体重 血圧測定 握力測定 長座体前屈
上体起こし 体組成測定 (施設の紹介、体験もあります)

※体力測定後には、体に合った運動を教えてください。

家ではできない最新の機器を使用したトレーニングや楽しいプログラムを体験し、自分に合った継続できる運動メニューを見つけ、生活に運動をプラスして健康な毎日を過ごしましょう。



下記スポーツクラブで 開催中です！

★要予約★

(事前に、各クラブへ電話でお問合せください。)



スポーツクラブ ルネサンス松本

渚1-7-1 TEL.0263-24-8811 [月曜日定休]

スポーツネットワーク SAM松本

島内5304-1 TEL.0263-47-0370 [金曜日定休]

スポーツネットワーク SAM石芝

石芝4-1-1 TEL.0263-27-5210 [日曜日定休]

セントラルフィットネスクラブ松本

深志2-5-26 TEL.0263-34-5123 [金曜日定休]

国保加入者には
更に特典あり！

- 1 4回レッスン付き(体験月のみ有効)
- 2 各クラブへ優待価格(入会費用無料等)で加入できます
- 3 ご自身で決めた目標の達成状況に応じてプレゼントがあります！

本企画についてのお問い合わせ

松本市役所 保険課 TEL.0263-34-3216 FAX.0263-39-2523 [メール]kokuho@city.matsumoto.lg.jp