

やっぱり体は動かした方がいいのかなと思いはじめている方

# 運動のきっかけ作りに!

参加費 **500円** で **国保加入者は無料**

**体力測定**が受けられます

## 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 (体脂肪率・内臓脂肪レベル・基礎代謝量)

※体力測定後には、あなたの体に合った運動をレクチャーします。

## 要予約

この体力測定は松本市国民健康保険(国保)と以下のスポーツクラブとのタイアップ事業です。  
「自分の体の状態を知りたい方」「どんな運動をしたらいいかわからない方」「無理なく継続したい方」等々、  
日々の生活に運動を取り入れて、心身の状態を良くしたいと思っている方の「スタート」に最適です。

スポーツクラブルネサンス松本	[月曜日定休]	松本市渚1-7-1	TEL.0263-24-8811
スポーツネットワークSAM松本	[金曜日定休]	松本市島内5304-1	TEL.0263-47-0370
スポーツネットワークSAM石芝	[日曜日定休]	松本市石芝4-1-1	TEL.0263-27-5210
セントラルフィットネスクラブ24松本	[金曜日定休]	松本市深志2-5-26	TEL.0263-34-5123
メディカルフィットネス Alcurar(アルクラール)	[日曜・祝祭日定休]	松本市笹部1-5-30	TEL.0263-88-8129

事前に各クラブへ電話で「**国保体力測定を受けたい**」と伝えてください。

さらに国保加入者には  
**特典あり!**

1 参加費 **500円** が **無料** に

3 各クラブへ優待価格(入会費無料など)で  
加入できます

2 **4回** レッスン付き (体験月のみ有効)

4 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

松本市役所 保険課

松本市 国保体力測定 検索

TEL.0263-34-3203 FAX.0263-39-2523

