

何歳からでも遅くない！

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7年7月7日～10月14日の100日間

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

参加無料

申込締切

6月27日 (金)

お申込み
お問合せ

お電話・窓口・QR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

☎ 0133-72-3214 (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
7月2日 (水)	10:00～ 11:30	花川北 コミセン 会議室
	13:30～ 15:00	
7月3日 (木)	10:00～ 11:30	
	13:30～ 15:00	
7月4日 (金)	10:00～ 11:30	花川南 コミセン 会議室
	13:30～ 15:00	
7月7日 (月)	10:00～ 11:30	りんくる 1階検診室
	13:30～ 15:00	

筋肉量

脂肪量

体水分

タンパク
質

ミネラル

推定
野菜
摂取量

などが分かります！！