

伊那市

わくわくカラダ チェックデー

開催のお知らせ

2025年

健康が気になる今こそ体の声を
聞いてみましょう！

今のカラダ、 測ってみませんか？

伊那市民、
どなたでも参加可能！
参加無料(要予約)
※飛び込み参加も可能！

開催日時・開催場所

2025年7月16日(水) 伊那公民館 2階 第4~6研修室

2025年9月 3日(水) 伊那市役所 1階 多目的ホール

開催時間 10:00~16:00 (12:00~13:00お昼休憩)

測定コーナー



体組成測定・骨密度・筋力測定

体重・筋肉量・体脂肪率・
骨密度・握力・足指力などを
測定します。

※すべてのコーナーをまわる場合、約30分~1時間程度お時間かかる場合がございます。
あらかじめ余裕を持ってお越しください。

相談コーナー



管理栄養士による指導

測定結果を元に栄養士から
指導が受けられます。

体験コーナー



サイボーグHAL体験

足腰の弱った方などの運動
をアシストする機器です。

伊那市ではHALを使った
運動のプログラムを
インストラクター指導
のもと毎週実施して
おります。その場で参加
申し込みもできます。
(無料)

予約方法

WEBまたはお電話にてご予約下さい。



QRコードを読み取り、または
WEB(以下URL)からご予約ください。
<https://edison.e.jp/wakuwaku-17>



0120-981-950

(CMIC Trust 担当者)

平日 午前10:00~午後5:00
※土日祝、お盆(8/9~8/17)、
年末年始(12/27~1/4)はお休み



担当部署 : 伊那市企画部企画政策課新産業技術推進係(担当: 井出・谷田)

TEL : 0265-78-4111 (内線2142)

受託事業者: CMIC Trust株式会社

問い合わせ: 0120-981-950 (CMIC Trust担当者)

CMIC Trust 株式会社

「HAL[®]」を使った運動プログラム

楽しみながら健康への第一歩

参加費無料！

参加者募集

インストラクター指導のもと、体の機能低下を予防して、健康の質を高めることが期待できる運動プログラムです！

参加対象者

1. 伊那市民の方
2. 40歳以上の方、かつ足腰の弱まりを感じている方

- ❗ 要介護度が「要介護」と認定されている方はご参加いただけません。
- ❗ お体の状態によっては、ご参加いただけない場合がございます。

昨年度
参加者の声



インストラクターに体の使い方を教えてもらえるのがよかった！

立ち座りが楽になった！



参加者同士で会話するのが楽しかった！



HAL[®]は身体機能を改善・補助・拡張・再生することができる、世界初の装着型サイボーグです。

募集期間：令和7年7月1日～令和8年1月31日

開催場所：長野県伊那市日影4704-2

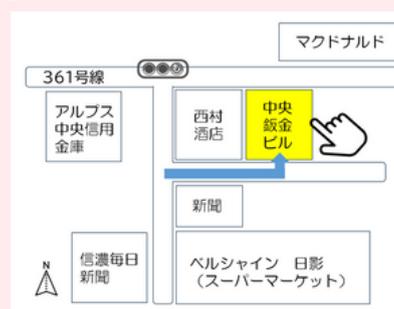
お問い合わせ先・募集連絡先（フリーダイヤル）

☎ 0120-981-950

平日 午前10:00～午後5:00
※土日祝、お盆(8/9~8/17)、
年末年始(12/27~1/4)はお休み

✉ ina_kenkou@cmic.co.jp

受託業者：CMIC Trust株式会社



運動プログラム実施期間：令和7年7月14日～令和8年2月末

担当部署：伊那市企画部企画政策課新産業技術推進係（担当：井出、谷田）

TEL:0265-78-4111（内線 2142）

受託業者：CMIC Trust株式会社（小副川、菊池、小林）

問い合わせ：0120-981-950（CMIC Trust担当者）

CMIC Trust 株式会社