

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



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://edisone.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