

体力測定会

○日 時：平成30年11月7日（水）
13:30～

○定 員：先着40名

○参加費：無料

○場 所：末広体育館（末広町3-77）

○内 容：健康センターより、運動指導員、保健師をお招きして、体力づくりの体操指導と健康相談コーナーがあります。

握力



筋力を測定

「握る力だけでなく、
全身の筋力を測定
することができます。」

上体おこし



腹筋力を測定

腹筋は良い姿勢を保ち、
力強い動きを支えます。」

長座体前屈



からだの柔軟性を測定

「からだが固くなると、
けがをしやすくなります。」

開眼片足立ち



バランス能力を測定

「ふらつき度や体重を
支える脚筋力がわかり、
転倒防止の
目安になります。」

10m障害物歩行



調整力を測定

「動きをコントロールする
能力がわかります。
つまずきやすさの
目安になります。」

6分間歩行



足腰の強さと全身持久力を測定

「息切れせずに5分以上、
歩き続けることで
総合的な体力がわかります。
いつまでも自立し元気に生活
するための基礎体力です。」

○服 装：動きやすい服装・運動靴（上履き）でご参加下さい。

○持ち物：体力測定手帳（お持ちの方）

タオルや水分補給用のお茶等をご用意下さい。

◎申込み先 宝塚市花のみち自治会 HSC 大坪勝弘

〆切10月13日（土）

主催 宝塚市老人連合会

協力 宝塚市花のみち自治会