

参加費は
無料!

運動のきっかけに! 日ごろの運動の成果を測りに!!

からだの元気度測定会

「運動不足を感じている」「体年齢を知りたい」「筋力を知りたい」「日ごろの運動の成果を測りたい」と思っている方、筋力などを数値化してみませんか?

あなたの今の「からだ」がわかります。測定後の運動指導士による個別アドバイスは、毎年好評です。ぜひ、ご参加ください。

【計測する項目 主に5つ】

1. 握力
握力は、全身の筋肉量を反映する指標です!

2. 体組成測定
体重・体脂肪・筋肉量・水分量など、体の状態がわかります!

3. 長座体前屈
下肢の柔軟性がわかります

4. 片足立ち
平衡感覚バランスや足の筋力がわかります

5. WBI
自分の体重を支える脚の力がどのくらいあるかわかります!

【日時】 1人当たりの所要時間40分程度

日程	受付時間
① 令和6年6月19日(水)	午後2時20分~午後6時20分
② 令和6年6月20日(木)	午前9時20分~午後3時

【対象者】 18歳以上の上三川町民

【場所】 上三川いきいきプラザ(保健センター)

★申込み期限★
5月1日(水)
~5月24日(金)
(先着順です)

【申込み方法】

- ① 申込みフォームで申込む
- ② 電話または窓口で申込む



<託児なし> <託児あり>

☆申込み・問い合わせ先☆

上三川町 健康福祉課 成人健康係

電話: 0285-56-9133 (平日 午前8時30分~午後5時15分)