

参加費は
無料!

仕事や家事などに追われて、なかなか運動を始められない皆さん!!

からだの元気度測定会

「日頃の運動の成果をみたい!」「しばらく運動していないわ」「そろそろ運動しようかなと思っていた」という皆さん!運動のきっかけづくりや日ごろの運動の成果をはかりに来てみませんか?



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、体の状態が分かります!

4. 片足立ち
平衡感覚バランスや足の筋力が分かります



5. WBI
自分の体重を支える脚の力がどのくらいあるか分かります!

3. 長座体前屈
下肢の柔軟性が分かります



ジムなどの施設にもある機器を使って、なんと無料で簡単に測定できます。所要時間は40分!

開催のご案内

令和7年6月18日(水)

- ・午後2時20分～午後6時20分
(受付時間は、申込時にお伝えします。)
- ・いきいきプラザ(保健センター)

令和7年6月19日(木)

- ・午前9時20分～午後3時
(受付時間は、申込時にお伝えします。)
- ・いきいきプラザ(保健センター)

内容

- 体組成測定・握力・柔軟性測定など
- 運動指導士による測定結果の個別説明・アドバイス。
- 申込みフォーム

申込み方法

託児利用ありの方



託児利用なしの方



申込み期限

5月26日(月)

<先着順>

詳しくは、
町ホームページを
ご覧ください★

- 電話で申込む：健康福祉課 成人健康係までお電話ください

【申し込み・問い合わせ】上三川町 健康福祉課 成人健康係 0285-56-9133