

令和8年度シニア体力測定会

半年に一度、現在のからだの状態や体力を把握し、適した運動内容を選択することを目的に、西郷村(健康ほけん課、地域包括支援センター)と医療法人社団 博英会(かねこクリニック・ウェルネスジムKANAHARA)が協力して実施します。

日時

令和8年11月12(木)

参加費
無料

午前の部： 9時30分～11時(20名)

午後の部：13時30分～15時(20名)

場所

村総合庁舎 ここからホール
(大字熊倉字折口原40番地)

対象者

概ね65歳以上の村民



※昨年の体力測定会の様子

申込開始

令和8年10月13日(火)8時30分から

※定員となり次第締め切りとさせていただきます。ご了承ください。

申込方法

電話(0248-25-1115)または、健康ほけん課窓口

測定項目

健康チェック【問診・血圧・身長】、体組成計測定、握力、足趾筋力、30秒椅子立ち上がりテスト、座位ステッピングテスト、ファンクショナルリーチ(動的バランス能力評価)、SLR(下肢伸展挙上)

※筋力、バランス能力、柔軟性、足部機能、瞬発力を評価します。

実施内容

体力測定実施後に、理学療法士・健康運動指導士・保健師等による個別の結果説明、今後の取り組み等のアドバイスや簡単な体操を行います。時間に余裕を持ってお越しください。

その他

今後の予定
第4回：令和9年2月18日(木)