

生涯元気であるために！！

# シニア体力測定会

参加者募集



皆さんの体力は今どれくらいでしょうか？自分の体力のバランスを知ることで、自分に合った効果的な運動が分かります。健康維持と介護予防に向けて、ぜひ体力測定に参加しましょう！

参加費  
無料

【日時】 令和6年5月21日（火）

① 9:00 ② 10:30  
③ 13:00 ④ 14:30

●今回参加した方は、令和6年11月21日（木）に再度体力測定を行います。

【場所】 西郷村保健福祉センター（西郷村大字小田倉字上川向76-1）

【対象者】 西郷村在住で概ね65歳以上の方

●血圧が高い、運動を制限されている等の方は測定できない場合もあります。

【定員】 80名（各時間20名）

【申込方法】 4月18日（木）～4月30日（火）まで

電話または、健康推進課（保健福祉センター内）窓口にてお申込みください。  
※事前申し込み制です。定員になり次第締め切ります。

【その他】 申込みをされた方には、後日詳細について通知いたします。

簡単にできる項目  
です。  
各項目のポイント  
や運動指導も併せ  
て行います

【内容】 ①体力測定

②理学療法士・保健師による個別の結果説明、アドバイス

【測定項目】

項目	測定で分かること
握力	全身の筋力の目安
長座体前屈	柔軟性
開眼片足立ち	足の筋力・バランス能力
5m歩行	移動・歩行能力
5回立ち座りテスト	下肢筋力
体組成計測定	体型測定、骨格筋率、基礎代謝

