

AI を活用した姿勢分析によるあなただけの運動メニューをプレゼント

# 体力測定会

参加無料

要申込み



あなたの姿勢は、  
何点？



要申込み  
×切 6/16

加齢にともなう身体機能の低下を予防するため、体力測定と AI を活用した姿勢分析による運動メニューの紹介を行います。

また、フレイルを予防するために必要な足の筋力向上のためのミニ講座も行います。

対象:20 歳以上の住民

定員:各回先着 50 名

場所:藤久保公民館 ホール

申込:①名前②生年月日③連絡先④身長・体重⑤希望の部(午前・午後・どちらでも)を左下担当あてまで。

申し込み・問い合わせ

健康増進課 健康長寿担当

TEL:258-0019(役場代表)

内線 188・189・190

FAX:274-1051(直通)



6 月 27 日(火)

【午前の部】10:00~11:45

【午後の部】13:30~15:15

※午前・午後ともに、同じ内容です。  
※タオル・飲み物をご持参ください。

「体力測定項目(4 項目)」については、裏面へ ▶▶

# 「体力測定項目(4項目)」について

## 握力

全身の筋力の指標です。立った姿勢で、握力計を全力で握りしめて測定します。

## 開眼片脚立ち

バランス能力の指標です。目を開けたまま何秒片足で立っていただけるか測定します。長くできる人ほど歩行中に転倒しにくいというデータもあることから、安全な歩行の指標に適しているとされています。

e-ヘルスネット(厚生労働省ホームページ)より

## CS-30(30秒立ち上がりテスト)

足の筋力の指標です。30秒間で椅子から何回立ち上がりができるか測定します。足の筋力が低下すると、活動能力が低下する大きな原因になります。

## 5m 歩行

身体機能・日常生活機能の指標です。5mの距離を歩く時間を計測します。歩行速度が低下すると、それに伴い生活機能の低下もみられるようになります。歩行速度は、筋力の低下・バランス能力の低下等との関連があるとされています。

健康長寿ネットホームページより

講師による  
ミニ講座もお楽しみに！

