

体力測定会

のお知らせ



毎日の生活を送るうえで基本的に必要な動作6項目を測定します。自身の身体活動（ADL）を知り、転倒予防や健康づくりにおいて自分の体力を知ることから始めませんか。

測って感じて、
自分の体力を知ろう！

日時

6月30日(金) 14時～16時

※所要時間約2時間

会場

みみはらホール
(総合病院2階交流ゾーン)

対象
年齢

65歳～79歳

※健康状態によっては測定できない場合があります。

定員

50名 (先着順)

※腰痛・膝痛のある方は測定できません。

参加費

無料

服装

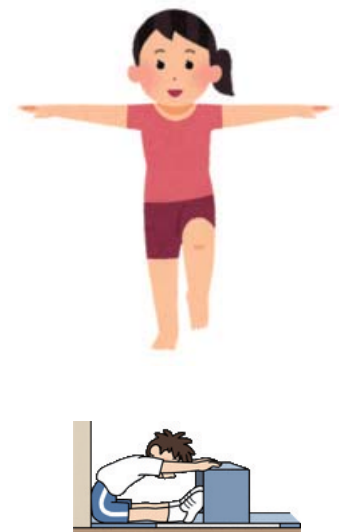
動きやすい服装
運動靴

持ち物

水・タオル
筆記用具

実施項目

- ・握力
 - ・上体起こし
 - ・長座体前屈
 - ・開眼片足立ち
 - ・10m障害物歩行
 - ・6分間歩行
- 文部科学省
(新体力テスト)



募集
期間

5月15日(月)～5月31日(水)迄

※事前に健康状態を把握しますので募集期間厳守をお願いします。

申込方法

- ①電話で予約申込み ⇒ ②申込者へ書類送付
- ③期日までに書類返送下さい ⇒ ③主催者が健康状態確認
- ④参加者へ実施要項送付します ⇒ ⑤当日持参下さい

※持病のある方は医師と相談下さい。

※テスト時には心拍数、血圧上昇が予測されますので体調管理には充分ご注意ください。

事前申し込み制です

飛び入り参加はできません
(事故防止の為)

問い合わせ・申込み

健康友の会みみはら事務局 ☎072-244-8061

体力測定参加にあたっての注意事項

◎体力測定参加要件

- ・医師から運動など制限を伝えられていない方
- ・当日、体調に悪いところがない方
- ・6分間歩ける方
- ・杖などの器具を使わずに自立して歩ける方
- ・6項目すべて受けれる方に限ります。

- ①握力
- ②上体起こし(腹筋)反動つけずに
- ③長座体前屈(前屈)
- ④開眼片足立ち
- ⑤10メートル障害物歩行(20cmの高さの発泡スチロールの障害物を越える)
- ⑥6分間歩行

以下の方は主治医に確認してください

- ・狭心症や心筋梗塞・不整脈など心臓の病気がある方
- ・脳血管障害(脳梗塞や脳出血)
- ・貧血や気管支喘息などある方

※腰痛・膝関節などに痛むがある方は悪化する恐れがあります。その他の病気についても事前の問診や状態によっては受けられない場合があります

予約は先着50名です。予約された方に体力テストの実施要綱と問診表を事前にお送りします。問診については、事務局まで返送していただき、こちらにて体力測定会に参加して問題ないか確認させていただきます。