

参加料
無料

シニア体力 測定フェア

6種目の体力測定(裏面)を体験できます!

参加者には「体力測定手帳」

(発行:全国老人クラブ連合会)

を進呈します。

健康づくりの
きっかけに!



令和元年 **11月1日** 金

13:30 ~ 15:30 13:00 受付開始

場所 王子スポーツセンター主競技場
灘区青谷町1丁目1-1 (阪急王子公園駅下車 徒歩10分)

申込方法

申込締切:10月18日(金)

- ①シニア体力測定フェア参加
- ②氏名(フリガナ)
- ③住所
- ④年齢
- ⑤電話番号を明記し、
電話・FAX・はがき・メールのいずれかで下記へ。

〒657-8570 (住所不要) 灘区体育協会(区まちづくり課内)

【TEL】843-7001 【内線】234,235

【FAX】843-7034 *裏面の申込用紙をご利用ください。

【メール】nadaku_chikatsu@office.city.kobe.lg.jp

対象者 区内在住・在勤の60歳以上の方

定員 60名 ※応募多数の場合は抽選し、結果を通知いたします。

持ち物 体育館シューズ

*当日午前11時半時点で諸警報が発令されていれば、中止となります。

健康講座

「ご自身の体力を知って、
フレイル予防に取り組みましょう!
~体力測定の意味とフレイル予防のきっかけ作り~」

【講師】兵庫県理学療法士会 副会長 **山本 克己氏**

※フレイルとは、年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した「健康と要介護の間の虚弱な状態」のことです。

その他

肺年齢測定コーナー

「肺年齢」は肺の健康の状態を知るヒントになります。

※体験できる人数に限りがあります。

【協力】灘保健センター

ラダーを使った ステップ体験コーナー

はしご状のロープを使って簡単なステップをします。

【協力】王子スポーツセンター

問合せ先 市イベント案内・申込センター TEL.333-3372 FAX.333-3314

主催 灘区老人クラブ連合会・灘区体育協会 **協力** 神戸市スポーツ推進委員灘区連絡会

協賛 灘区社会福祉協議会・灘区役所・(公財)神戸市スポーツ協会

裏面参照→

体力測定内容と効果について

握力 (上肢筋力)



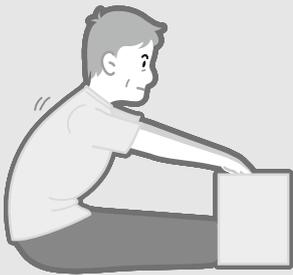
全身の筋力の状況と比例して全身の体力の把握に役立ちます

上体起こし (体幹筋力)



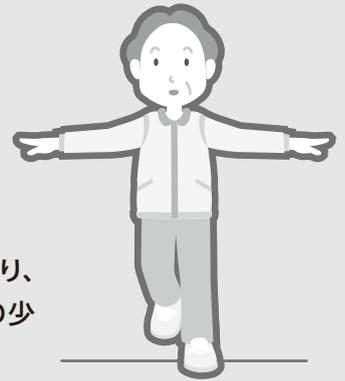
腹筋や背筋の筋力のめやすになり、姿勢の良さや様々な生活動作が楽に行えるようになります。

長座体前屈 (柔軟性)



体の柔らかかさ・しなやかさを示し、転倒やケガをしにくい体の柔軟性を表します。

開眼片足立ち (バランス)



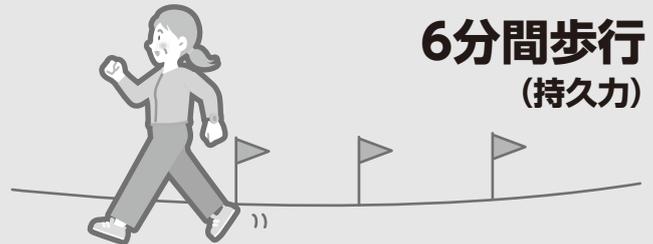
体のバランス能力がわかり、転びにくさやふらつきのお少なさに結びつきます。

10m障害物歩行 (調整力)



歩行や生活動作の調整力がわかり、余裕のある歩き方や、身のこなしの応用性・安定性がわかります。

6分間歩行 (持久力)



足腰の筋力の強さや全身の持久力がわかり、長距離の移動や安定した歩行、ゆとりのある生活動作が行いやすくなります。

作成協力:兵庫県理学療法士会

[FAX] 843-7034

シニア体力測定フェア参加 FAX申込用紙

氏名	フリガナ	年齢	
住所	〒		
電話番号			

[申込締切] 10月18日(金)