

シニア体力測定フェア

参加料
無料

4種目の体力測定(裏面)を体験できます!

コロナ対策予防のためマスク着用のご協力をお願いします。

健康づくりの
きっかけに!

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。

令和2年 **11月6日金**

14:00 ~ 15:30 13:30 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20日(火)

- 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性別 ⑥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)神戸市灘区体育協会
(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 50名 *応募多数の場合は抽選し、ハガキにて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。

フレイル
予防講座

「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。

好評につき
今年も開催

その他

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

裏面参照⇒

問合せ先 市事業・イベント案内センター TEL.333-3372 FAX.333-3314

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

協賛 灘区社会福祉協議会・灘区役所

体力測定内容と効果について

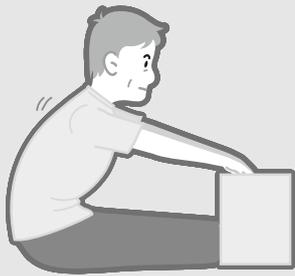
握力 (上肢筋力)

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。



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。

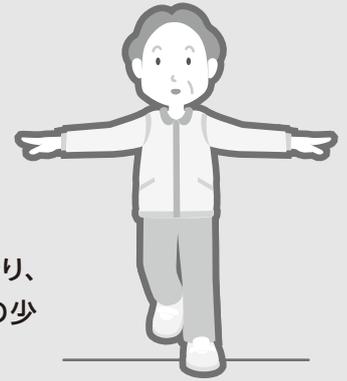


長座体前屈 (柔軟性)

体の柔らかさ・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が少ないさに結びつきます。



〈感染症対策の為中止〉

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。

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。

ラダーステップ



決められた動作をスムーズに行えるかを確認できます。(体力測定種目ではありません)

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	
		性別	
住所	〒		
電話番号			

【申込締切】10月20日(火)