

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



灘区制90周年

KOBE
UNESCO City of Design



参加
FREE
無料

マスクの着用を
お願いします

シニア体力 測定フェア



体力測定項目は裏面をご覧ください



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。

フレイル予防のための健康講座

テーマ

「今だから、もっと元気に！
with コロナ時代における
体力維持と免疫力向上について」

講師

兵庫県理学療法士会 副会長 山本克己氏

令和3年11月5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・身障者体育館

灘区青谷町1丁目1-1 (阪急王子公園駅下車 徒歩10分)

対象者 灘区内在住・在勤の60歳以上の方

●体育館シューズ持参

定員 40名 (申込多数の場合は抽選し、結果を通知します。)

問合先 市事業・イベント案内センター

TEL：333-3372 FAX：333-3314

◆当日午前11時時点で警報が発令されていれば、中止となります。

◆新型コロナウイルスの感染状況により、中止になる可能性があります。

応募締切：令和3年10月15日(金) 必着

申し込み方法

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) 灘区まちづくり課

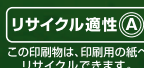
【TEL】843-7001 【内線】234・235

【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

主催：神戸市・灘区老人クラブ連合会・神戸市スポーツ推進委員灘区連絡会

協力：神戸市立王子スポーツセンター 協賛：灘区社会福祉協議会

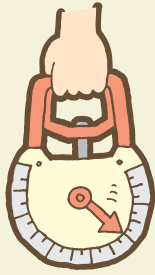


当日の体力測定内容と効果 ※4種目実施 (+ステップ体験コーナー)

■ 体育館シューズは必ずご持参ください。 ■ 感染症予防のためマスクは常時着用をお願いします。

【握力(上肢筋力)】

全身の筋力の状況と比例しており、全身の体力の把握に役立ちます。



【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やすさに結びつきます。



【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。



+ 【ステップ体験コーナー】



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)。

※はしご状のロープ(ラダー)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

【上体起こし(体幹筋力)】【6分間歩行(持久力)】は今年度は感染症対策のため「中止」となります。



令和3年度 シニア体力測定フェア 申込書



843-7034

※お掛け間違いのないようお願いします。

申込締切 10月15日(金)

送信日

月

日

フリガナ 氏名	年齢	性別
	歳	男・女
住所 〒		
電話番号		