

大阪大学  
連携事業

# シニアのための 体の元気度測定会 参加者募集!

無料

## 測定メニュー

### ① 動的バランス



動いた状態でのバランスや片足立ちがどれぐらいできるかを測定することで、転びやすさがわかります。

### ② 体脂肪率・筋肉量・握力

全身の筋肉量をはかります。握力・歩行速度の結果と合わせることで、筋力が足りているかどうかわかります。



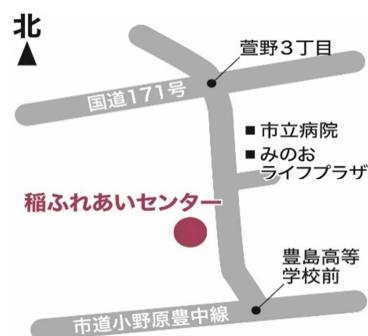
### ③ ロコモ度テスト



どれぐらいの速度で歩いているのか、立ち上がりや歩幅を測定すると、骨・関節・筋肉などの体を支える部分の強さがわかります。

## 場所

稲ふれあいセンター ふれあいホール



## 対象者

60歳以上の箕面市民  
(稲ふれあいセンターへの利用登録が必要です)

実施日	申込受付期間
5月12日(金)	4月14日(金) ~5月2日(火)
7月14日(金)	6月9日(金) ~7月7日(金)
9月7日(木)	8月10日(木) ~31日(木)

実施日	申込受付期間
11月10日(金)	10月13日(金) ~11月2日(木)
1月12日(金)	12月8日(金) ~1月5日(金)
3月8日(金)	2月9日(金) ~3月1日(金)

※午前10時から午後4時の間で測定をします。所要時間はおよそ1時間となります。  
ご希望の時間帯を電話で伝えていただき、ご予約ください。

この体力測定は箕面市と大阪大学の共同研究事業として実施します。体力測定の結果は個人が特定されないよう加工した上で研究利用されますが、目的以外に利用されることはありません。また、お申し込みの際に必ず病歴等のアンケートにお答えいただきます。なお、被験謝金等はありません。

## 問い合わせ・申し込み

箕面市 健康福祉部 高齢福祉室

TEL 072(727)9505 FAX 072(727)3539