

65歳  
からの

# シニアのための 体の元気度測定会 開催グループ募集！

第1回：測定会 第2回：測定結果返却と体操指導

市から運動トレーナーを派遣し、あなたのカラダ年齢が何歳か測定します。若さに自信のあるかたもないかたも、まずはご自分のカラダの状況を知りましょう。後日、測定結果をお返しし、若さを保つトレーニングを伝授します！

無料

## 測定メニュー

### ① 立ち上がりテスト

いすに座った状態から、片脚または両脚で立ち上がります。脚力がわかります。



### ② 握力

どのくらい強く握れるかを測定します。握力から足腰の強さがわかります。



### ③ 開眼片足立ち

バランス能力を測定します。転びやすいかどうかわかります。



### ④ 2ステップテスト

歩幅を測定します。足の筋力や柔軟性を含めた歩行能力がわかります。



#### 対象者

箕面市民で、65歳以上の方が中心の10人～30人のグループ

#### 場所

各グループで場所の確保をお願いします。参加者ひとりにつき概ね1畳ぐらいでOKです。

#### 問い合わせ・申し込み

「やってみたい」と思われたら、まずはご相談ください！

(※申し込みは、測定希望日の1か月前までをお願いします。)

箕面市 高齢福祉室 TEL 072(727)9505 FAX 072(727)3539