

測って知ろう自分の体と健康

元気アップ

体力測定会

いきいき健康生活は、自分の体力を知ることからはじまります。

60分程度のかんたんな体力測定です。

ぜひご参加ください！

	10:00-12:00	14:00-16:00
9月17日(火)	八幡 人権・交流センター	橋本公民館
9月18日(水)	生涯学習センター	
9月24日(火)	美濃山コミュニティ センター	有都福祉交流センター
9月25日(水)	市役所3階市民プラザ	



対象

60歳以上の
八幡市民

所要時間

60分程度

費用

無料

測定項目

- 歩行速度
- 握力
- 片足立ち
- 椅子立上がり
- ⋮ など

申込方法

先着順・事前予約制
健康推進課まで電話申込
または直接窓口にて申込
☎ 983-1116

測定できる内容



体力測定

筋力・瞬発力・バランスなど、あなたの体力の様々な要素を測ります。



体組成測定

体の中の筋肉や脂肪の量を精密に測ります。
(心臓ペースメーカー使用の方は、この測定はできません)

今年から新導入



脳体力測定

タブレット端末を使ったゲームのような内容で、認知に関する脳の健康度をチェックします。

体力測定会ご参加の流れ

1. 電話申込

八幡市役所健康推進課
☎ 983-1116
までご連絡ください。
「体力測定会の件で!」
と仰っていただくと、
ご案内がスムーズです。

2. 体力測定会

当日は、動きやすい服装
でお越しください。
会場ではアンケートを記入
いただいたあと、測定を行
います。測定時間は、休憩
も含めて約60分です。

3. 結果返却会

どの会場へも参加可能。
それぞれの測定結果の用
紙を見ながら、見方の説明
や、簡単にできるオスメ
の運動をお伝えします。
欠席の場合、結果は郵送。

結果返却会は、測定結果や体力・認知力アップについてお伝えするミニ講座です!



横山 慶一 先生

NPO法人元気アップAGEプロジェクト代表
国立健康・栄養研究所協力研究員

高齢者の体力・歩行・転倒予防についての研究を専門とし、京都大学大学院人間・環境学研究科修了。2014年よりNPO法人元気アップAGEプロジェクトを立ち上げ、楽しい運動の普及を通して、地域のシニアの健康づくり・認知症予防・閉じこもり予防に取り組んでいる。

結果返却会

参加
自由

10:30-

14:00-

10月8日(火)

美濃山コミュニティセンター

10月9日(水)

生涯学習センター

10月15日(火)

橋本公民館

10月16日(水)

有都福祉交流センター

市役所3階市民プラザ

10月22日(火)

八幡人権・交流センター

申込・問合せ 八幡市役所健康推進課

☎ 983-1116