



## 体力測定

# 足腰元気コース



60歳以上の方や体力に自信のない方、足腰に衰えを感じる方におすすめです！

●日時： 第2・4 水・金曜日 13:30~16:00 (13:10受付)

7月：11日・13日・25日・27日

8月：8日・10日・22日・24日



●対象： 60歳以上の方、足腰に不安のある方、体力に自信のない方

●測定内容： ★身体計測 身長・体重・体脂肪率、腹囲、血圧測定など

★体力測定項目

握力・持久力・椅子立ち上がり・上体起こし・柔軟性  
「歩く」「またぐ」「昇っておりる」の下肢の力の測定

◎測定結果と個人トレーニングメニューを提示します。

●料金：620円

●申込方法：予約制です。事前に、来所または電話にてお申し込み下さい。

## 体力測定の後には

## “足腰元気会”に参加してみませんか？

体力測定を受けた方は、どなたでも参加できます！教室料金はありません♪ジムの施設利用料310円のみで参加できます。お気軽にご参加下さい。

1 日時：第1・3・5水曜日 14:45~15:30

7月：4・18日 8月：1・15・29日

2 実施内容：2階で、転倒予防サーキットトレーニング・ストレッチ  
貯筋運動・脳トレ・運動遊びなどを行います

### <実際の足腰元気会の様子>



同年代の方と  
楽しく♪  
体と脳を  
鍛えられますよ♪

3 参加方法：トレーニングジム利用時に参加可能です ※申込不要  
※初回に体力測定を受けていただく必要があります  
(詳しくは上記をご覧ください)

お問い合わせは・・・県民健康プラザ健康増進センター TEL 0994(52)0052

<http://www.kenpura.com>