

自分を知ろう！
トレーニングマシンなどで下半身の筋力・持久力、柔軟性など13項目を測定
自宅でできるトレーニング方法も指導
自分を知り、体力アップにチャレンジしてみませんか！！

チャレンジ 体力測定

第3回目 参加者募集中！！

3月12日(木) 午後1時30分～3時30分

開催場 飯山市保健センター(市役所前)

参加費 無料

定員 12名(定員になり次第しめ切ります)

対象者

18歳以上の市民

※心臓疾患で現在治療中・過去に治療された方は、参加できません。
その他の疾患で治療中の方は、主治医にご相談ください。

測定内容

身長 体重 体脂肪率 腹囲 血圧
握力 持久力 内転筋力 外転筋力
大腿四頭筋力 長座位体前屈(柔軟性)
ファンクショナルリーチ(動的バランス)
Timed Up & Go(俊敏性)

※トレーニング成果を確認するために再測定も行います。

申し込み

■事前申し込み必要。電話でお申し込みください。

申し込み期限 3月6日(金) まで

お問い合わせ先 (飯山市役所 保健福祉課 健康増進係)

TEL 62-3111

■主催 飯山市役所 保健福祉課 健康増進係