

参加費は
無料！

運動のきっかけに！ 日ごろの運動の成果を測りに！！

からだの元気度測定会

内容

- 体組成測定・握力・柔軟性測定など
- 運動指導士による測定結果の個別説明・アドバイス。



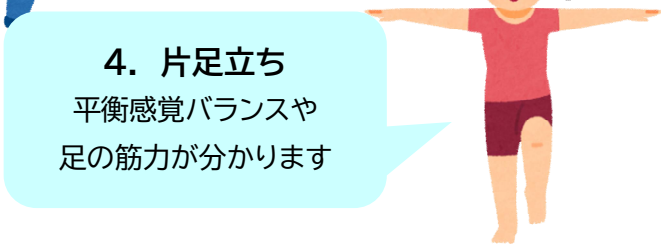
1. 握力
握力は、全身の筋肉量を
反映する指標です！



2. 体組成測定
体重・体脂肪・筋肉量・水分量など、
体の状態が分かります！



3. 長座体前屈
下肢の柔軟性が分かります



4. 片足立ち
平衡感覚バランスや
足の筋力が分かります



5. WBI
自分の体重を支える脚の
力がどのくらいあるか
分かります！

開催のご案内

令和8年6月3日(水)

- ・午後2時20分～午後6時20分
(受付時間は、申込時にお伝えします。)
- ・いきいきプラザ (保健センター)

令和8年6月4日(木)

- ・午前9時20分～午後3時
(受付時間は、申込時にお伝えします。)
- ・いきいきプラザ (保健センター)

ジムなどの施設にもある機器を使って、なんと無料で
簡単に測定できます。所要時間は40分！

申し込み期限:令和8年5月18日(月)まで

【問い合わせ】 上三川町 健康福祉課 成人健康係 0285-56-9133