

健康イベント みんなで楽しく体力測定

土佐リハビリテーションカレッジの学生さんや教員の方々のご協力により、65歳以上の皆さんを対象にした体力測定を楽しく開催します。香南市全域の皆さんを対象に開催します。

日頃運動している人もしていない人もこの機会にご自身の体力を把握し、これからの生活を豊かにしていくためのきっかけを創ってください。

香南市在住の65歳以上の方を対象に介護予防の推進を図るため、香南市より介護予防事業（運動啓発事業）の委託を受け実施します。

【日時】9月26日（火） 10:00～12:00 13:30～16:30 1時間程度

- ① 9:50～ 香我美地区
- ② 10:50～ 野市町地区
- ③ 13:20～ 夜須・赤岡・吉川地区
- ④ 14:20～ お達者教室参加者

※送迎バスを利用されない方はどの時間帯でも参加できます。

- 【対象者】香南市の65歳以上の男女
- 【定員】100名（①～④各20名程度）
- 【会場】香我美トレーニングセンター
- 【参加費】無料

【内容】測定項目：（生活アンケート：運動習慣や転倒経験等をお聞きします）

- ・握力測定：手の握る強さです。全身の筋力の指標になります
 - ・膝伸展筋力測定：膝を伸ばす（太ももの筋肉）の強さを測ります
 - ・長座位前屈測定：体の柔らかさをみます
 - ・片足立ち：バランスをみます
 - ・10m歩行：歩行速度や移動能力をみます 他にも複数測定があります
- * 測定結果及び粗品を参加者の方にはお渡しします。

【送迎】バスの送迎があります。各公民館・集会所までお迎えに行きます。

【持参物】タオル・飲み物・室内シューズ（持っていなくても大丈夫・裸足でもできます）

【締切り】9月7日（木）

【お申込み】下記申込書へ必要事項を記入の上、こうなんスポーツクラブか香南市高齢者介護課まで提出してください。



各地区バス送迎があります。
ご利用の際は事前にお申し込みください。



キリトリ

みんなで楽しく体力測定申込書

氏名	年齢	性別	電話	緊急連絡先
住所			バス送迎希望（公民館やバス停など目印となる場所）	