

参加  
無料

# シニア体力 測定フェア

## フレイル予防のための 健康講座

テーマ  
with コロナ時代の体力維持と  
免疫力向上・家庭でできる体操の紹介  
～生活の中に体操を  
取り入れましょう!～

講師  
兵庫県理学療法士会 副会長  
山本克己氏



### フレイルとは？

年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した  
「健康と要介護の間の虚弱な状態」のことです。

令和4年11月4日(金)

13:30~15:30 (13:00 受付開始)

場所：王子スポーツセンター主競技場・身障者体育館

灘区青谷町1丁目1-1 (阪急王子公園駅下車 徒歩10分)

体力測定項目は裏面をご覧ください 

対象者 灘区内在住・在勤の60歳以上の方  
※体育館シューズ持参

定員 40名 ※申込多数の場合は抽選し、結果を通知します。

申込方法 web申込か裏面の申込書を持参・郵送・  
FAX のいずれかで下記へ。

〒657-8570 (住所不要) 灘区まちづくり課  
【FAX】843-7034



問合先 市総合コールセンター  
【年中無休 (8:00~21:00)】

ナビダイヤル：0570-083330

TEL：078-333-3330

FAX：078-333-3314

◆当日午前11時時点で警報が発令されていれば、中止となります。  
◆新型コロナウイルスの感染状況により、中止になる可能性があります。

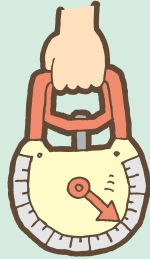
応募締切：令和4年10月14日(金) 必着

# 当日の体力測定内容と効果 ※4種目実施 (+ステップ体験コーナー)

■ 体育館シューズは必ずご持参ください。 ■ 感染症対策のためマスクは常時着用をお願いします。

## 【握力(上肢筋力)】

全身の筋力の状況と比例しており、全身の体力の把握に役立ちます。



## 【長座体前屈(柔軟性)】

体の柔らかかさ・しなやかさを示し、転倒やケガをしにくい体の柔軟性を表します。



## 【開眼片足立ち(バランス)】

体のバランス能力がわかり、転びにくさやふらつきのお少なさに結びつきます。



## 【10m障害物歩行(調整力)】

歩行や生活動作の調整力がわかり、余裕のある歩き方や、身のこなしの応用性・安定性がわかります。



## 【ステップ体験コーナー】

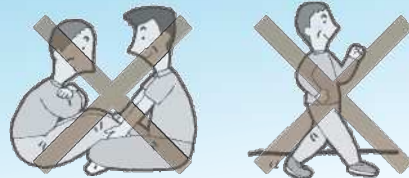


決められた動作をスムーズに行えるかを確認できます(体力測定種目ではありません)。

※はしご状のロープ(ラダー)を使って簡単なステップをします。

協力：王子スポーツセンター

【上体起こし(体幹筋力)】【6分間歩行(持久力)】は今年度は感染症対策のため「中止」となります。



イラストはイメージです

# 令和4年度 シニア体力測定フェア 申込書



843-7034

※お掛け間違いのないようお願いします。

申込締切 10月14日(金)

送信日

月

日

フリガナ 氏名	年齢	性別
	歳	男・女
住所 〒		
電話番号		