

2019 健康フェスティバル

毎年の体力測定で健康管理に
努めましょう!



令和元年

9月15日(日)

(午前の部) 9:30~12:00

(午後の部) 13:00~15:00

会場 / 芝運動公園・総合体育館
対象者 / 20歳以上の老若男女

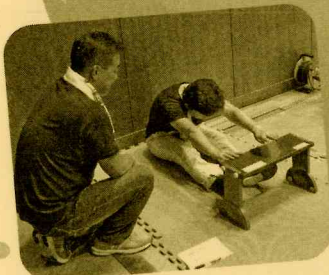
○室内用のシューズをお持ちください。

参加費無料

体力年齢測定

「体力年齢とは、運動能力を
実年齢と比較して出した数値
のことです。」

筋力・バランス力・柔軟性
に焦点をあて、あなたの現在の
体力を測定します。



測定項目は、
握力・全身反応・
長座位体前屈・
閉眼片足立
です。

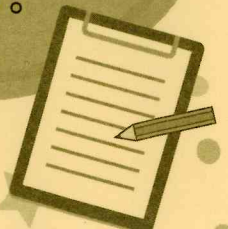
骨密度測定

骨密度とは、骨を構成する
カルシウムなどのミネラル成
分がどのくらいしっかり詰
まっているかを表すものです。



健康相談 コーナー

測定データをもと
に、今後の効果的な運
動やその方法について
アドバイスをうけるこ
とができます。



脳年齢測定 コーナー

タッチパネル上の数字を
順に押していきます。数字
はランダムに表示されます。
さて、あなたの記憶力と
処理能力は!

