

健康寿命を延ばそう!

日常生活視点で体力を測定

自立体力テストを行って体力年齢を調べましょう

体力測定メニュー

自立
体力

1

歩く、横断歩道を渡るなどの、歩行能力を測定します。



歩行

2

着替える、段差をまたぐなど、身体調整能力を測定します。



身体調整

3

家事をする、ボタンをはめるなど、手作業能力を測定します。



手作業

4

起きる、立つ、座るなどの、姿勢変換能力を測定します。



姿勢変換

診断結果で
健康度を確認



あなたの
体力年齢は何歳!?

イベント内容

- ・自立体力測定会・BMZインソール体験会
- ・ウォーキングポール体験会・Bメトリックス体験会
- ・ムサシ講習会など



参加者募集中

開催日 **第2回10月24日(木)**

第3回11月29日(金)

対象年齢 **60歳以上**

時間 午前の部 10:00 ~ 12:00
午後の部 14:00 ~ 16:00

費用 **無料 要予約**

持ち物 運動のできる服装・飲み物・携帯電話

定員 **各時間30名**

会場 **諫早アエル中央商店街 ほんまち通り
(マツバラスポーツ本店前)**

お申込み先 **TEL:0957-22-3420(本店)
0957-21-9999(Qスタジアム)**

諫早市まちづくりサポート事業