

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

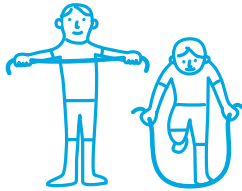


1 歩く、横断歩道を渡るなどの、歩行能力を測定します。



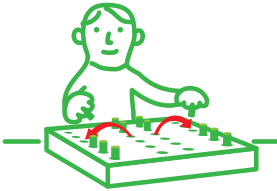
歩行

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。



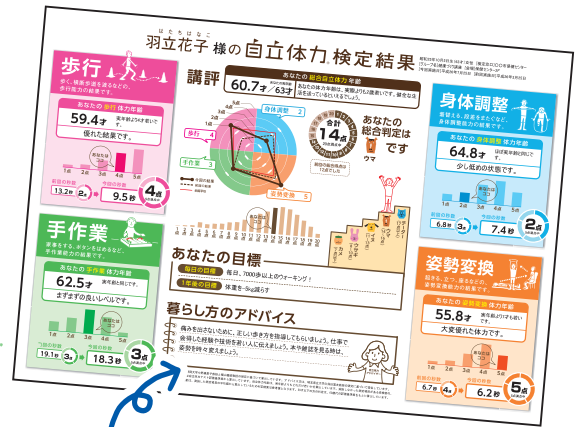
手作業

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

あなたの体力年齢は何歳!?



診断結果で健康度を確認できます



参加者募集中

対象年齢
60歳
以上

令和7年

日時 9月25日(木)・10月23日(木)・11月20日(木)

午前の部 10:00~12:00 定員15人

午後の部 14:00~16:00 定員15人

参加費 **無 料** ※ご予約の方優先

会場 アエル諫早中央商店街 ほんまち通り
(マツバラスポーツ本店前)

〈持参するもの〉
運動ができる服装
飲み物・携帯電話
をお持ちください。



お申込み
お問い合わせ先

アクティブシニアプロジェクト実行委員会
マツバラスポーツ Qスタジオ店 担当：梅田
☎ 0957-21-9999