

健康づくりの第一歩は
ご自分の体を知ることからです

とき 令和6年9月24日（火）

開始時間 ① 10時②10時30分
③ 13時30分④14時⑤14時30分

ところ 尼崎市立総合老人福祉センター
※周辺地図は裏面参照

対象 尼崎市内在住65歳以上の方
定員 50名（各回10名）
※100万歩運動事業への登録が必要
内容 シニア向け体力測定(6種目)
及び体組成測定(InBody)
測定結果説明
参加費 無料
準備物 動きやすい服装、運動靴、
タオル、水筒など
その他 測定は素足で行います。足の出しやすい
ソックス等でおこしてください。
※心臓ペースメーカーを装着されている方は安全上測定できません。

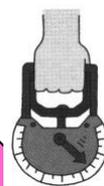
尼崎市いきいき100万歩運動事業

シニア体力測定 &体組成測定会

お申込 令和6年9月6日（金）から電話又は
直接、総合老人福祉センターへ
お申込みください。

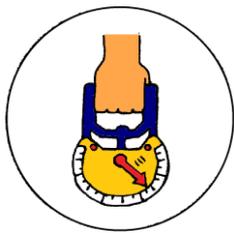
【申込先】尼崎市立総合老人福祉センター
（住所）尼崎市東難波町4-9-25
（電話）06-6489-1112

※申込時に登録番号をお知らせください。
未登録の方は、後日、登録手続きが必要となります。



測定時間は
1時間ほどです！

体力測定 6種目の内容



握力

握力計を力強く握ることで筋力（最大筋力）を測定



上体起こし

30秒間に上体を何回起こせるかで、腹筋群の筋力・筋持久



長座体前屈

長座位で前屈し、前屈台の移動距離でからだの柔軟性を測定



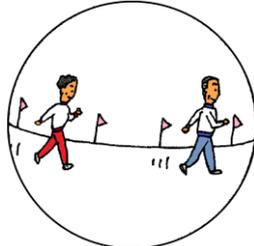
開眼片足立ち

平衡性（バランス能力）を測定



10m障害物歩行

障害物をまたぎながら速く歩く能力を測定。つまずきやすいかどうかを知る手がかりになる。



6分間歩行

6分間に何メートル歩けるかを測定。全身持久力などの体力を知ることができる。

※今回は3分間歩行

《資料》『みんなで、たのしく体力測定』（監修/武井正子、企画/全国老人クラブ連合会）より抜粋

【警報発表時のご利用について】

尼崎市（兵庫阪神）に「暴風警報 または すべての特別警報」が発表中の場合

※午前7時現在 ⇒ 午前の講座・事業は中止

※午前10時30分現在 ⇒ 午後の講座・事業は中止

InBody ~体組成測定~

あなたの身体のバランスを調べます！

① 体成分分析

体の4大構成成分の現状がわかります。

② 骨格筋・脂肪

骨格筋量と体脂肪量の実測値。どのレベルにあるか評価します。

③ 筋肉バランスと脂肪バランス

筋肉と脂肪の部位別の付き方がわかります。筋肉の発達率も部位別に表示されます。

④ 理想の体に

調整すべき体重・筋肉量・脂肪量を表示します。

⑤ 腹部脂肪・内臓脂肪レベル

腹部の脂肪をチェック。内臓レベルが10を超えると注意が必要です。

⑥ 体型チェック

身長と体重だけではわからない体型を表示します。

※測定時間は1分ほど。測定結果を元にその場でアドバイスを受けられます。

【会場案内】

総合老人福祉センター

（住所）尼崎市東難波町4-9-25

（電話）06-6489-1112

※阪神バス「東難波町4丁目」下車

南西へ徒歩3分

