

# 10月30日は健康チェックの日

予約制です

～自分の体力を測定しませんか～

10月は下記の体力測定6種目を重点に行います。

チェック  
しませんか？

- 期 日：10月30日（土）
- 受付時間：10:00～11:30、13:00～15:30
- 所要時間：1人当たり約40分程度

◎お問い合わせ、お申し込みは.....

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）

富山市友杉151番地 TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831



【測定料金】2,100円

スタジアム3時間利用料金含みます。

当日、受付で現金でお支払いください。

## ①6種目の体力測定

握力・長座位体前屈・垂直とび・全身反応時間・閉眼片足立ち・上体おこしの6種目から体力要素を評価します。対象年齢：20歳～74歳

握力  
(筋力)



長座位体前屈  
(柔軟性)



垂直とび  
(瞬発力)



全身反応時間  
(敏捷性)



閉眼片足立ち  
(平衡性)



上体おこし  
(筋持久力)



次回のご案内.....

- ・11月健康チェックの日 11月14日(日)女性のための健康チェック
- ・12月健康チェックの日 12月18日(土)冬場の健康チェック①