

7月30日(土)はフレイル予防デー

フレイル予防をテーマに健康講座や健康チェックを行います。この機会に身体の筋力や足腰の健康について体験したり考えたりしてみませんか？是非、ご参加ください。(お申込みは裏面へ)

- ※ 健康講座健康チェックのどちらかだけの申込みも可能です。
- ※ 両方に参加された方に とやま健康パーク半額券を進呈

7月の健康講座 7月30日(土)13:30~14:40

- 場 所：第一研修室または生命科学館
- 定 員：24名程
- 内 容：講義と実技

受講料
無料

「ロコモティブシンドロームを知ろう！」

7月の健康講座は都合により延期いたします。

- ・7月30日は健康チェックの日のみの実施となります。
- ・延期後の開催日は、改めてお知らせします。

※当日は快温とマスクの着用をお願いいたします。

健康チェックの日 7月30日(土)10:00~15:30

「フレイル予防のための運動機能測定」

- 場 所：健康スタジアム内、トレーニングカウンターへ
- 測定料金：一般利用の方 1,040円(スタジアム料金は含みません)
期間利用の方 780円

※当日、受付で現金でお支払いください。

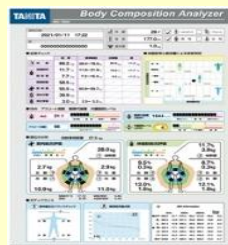
健康スタジアムの利用はせず、
健康チェックだけでもOKです。



①骨密度チェック



②体型チェック



運動機能測定 体組成結果へ

測定日	2018年3月2日	ID	000001	性別	男性	年齢	72	身長	173.2cm	体重	72	BMI	23.8	体脂肪率	11.8%	筋肉量	28.5kg	骨密度	0.805	歩行速度	1.49	立ち上がり	9.4	歩行バランス	62
-----	-----------	----	--------	----	----	----	----	----	---------	----	----	-----	------	------	-------	-----	--------	-----	-------	------	------	-------	-----	--------	----

総合得点 **87** 点

筋力 50 (高)

歩行速度 1.49 (高)

立ち上がり 9.4 (高)

歩行バランス 62 (高)

筋力・バランスの変化

筋力 50 (高)

歩行速度 1.49 (高)

立ち上がり 9.4 (高)

歩行バランス 62 (高)

③脚の運動機能チェック

※ペースメーカー装着の方は②と③は測定できません。