

3月18日は健康チェックの日

～体力測定をしませんか～

3月は下記の3項目の健康チェックを行います。

チェック
しませんか？

予約制です

- 期 日：令和5年3月18日（土）
- 受付時間：10:30～11:30、13:00～15:30
- 所要時間：1人当たり約30分程度
- 測定場所：健康スタジアム内、測定室（トレーニングカウンター奥）
- 申込方法：チラシ裏面の申込書を受付へ提出又はFAXしてください。



【測定料金】 一般 780円

友の会会員(個人・団体)・期間利用者 520円

※スタジアム利用料金は含みません。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)

※友の会会員、期間利用者の方は会員証の提示をお願いします。

①体力測定(3種目)

上体おこし・垂直跳び・握力の3種目から体力要素を評価します。

※対象年齢：20～74歳以上

※体型チェックと脚の運動機能チェックをされた方は、体力測定が無料になります。



長座位体前屈
(筋持久力)



垂直跳び
(瞬発力)

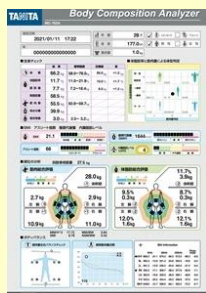


握力
(筋力)

②体型チェック

体重及び体脂肪率や筋肉量等を測定し、体型を判定します。

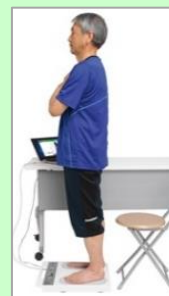
※対象年齢：18歳以上



※ペースメーカー装着の方は測定できません

③脚の運動機能チェック

脚の力強さとすばやさ、バランスがわかります。②の体型チェック測定と合わせると脚の運動機能状態が総合的にわかります。



※ペースメーカー装着の方は測定できません