

みえスポーツクラブ主催

協賛：三重町スポーツ振興会
協力：豊後大野市医師会

回覧

自分の体力を知ろう！

～体力測定・フレイル予防とメタボチェックを～



年に一度のチャンスをお見逃しなく！

期日：令和6年10月14日（月・祝）

場所：フレッシュランド恵藤建設（大原総合体育館）
メインアリーナ

受付：午前9時～午後1時まで（参加無料）

対象：6歳以上 ☆飲料は準備します☆

※当日は運動のできる服装と室内シューズをご持参ください

「測定の流れ」

★30分で測定できます

★毎年受けて体の変化をチェックしましょう！

- ①受付 → ②身長・体重測定 → ③視力検査 → ④血圧・問診
⑤握力 → ⑥上体起こし → ⑦長座体前屈 《①～⑦共通》

《65歳以上》



- ⑧開眼片足立ち
⑨10m障害歩行
⑩6分間歩行

測定が終わったら

集計

測定結果をもとに医師の説明やアドバイスを聞き
体調管理に努めましょう

《64歳以下》



- ⑧反復横とび
⑨立ち幅跳び
⑩シャトルラン

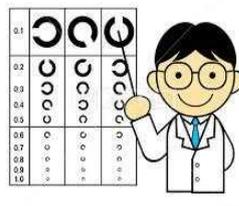
「視力検査」

メガネ 補聴器の専門店



健全な視力は
健康な身体から

三重店（市場5区）
☎22-3780



《お問合せ先》
みえスポーツクラブ
フレッシュランド恵藤建設
（大原総合体育館内）
TEL 0974-22-3380

※裏面に共催事業を記載しています

健康フェア『心電図測定会』

※こんな方にお勧めです

- 定期的に受診されていない方
- 不整脈があるか気になる方
- 最近、動悸を感じている方



【場所】フレッシュランド恵藤建設
(大原総合体育館) 1F ロビー

【受付】9:00~12:00



家庭用の簡易心電計を用いて心電図を測ってみませんか?測定と合わせて、脳梗塞の原因となりうる「心房細動」について、解説いたします。

【主催：大分県豊肥保健所・豊後大野市薬剤師会】

理学療法士による 『運動機能チェックと運動指導』

【場所】フレッシュランド恵藤建設
(大原総合体育館) 2F 研修室 1

【受付】9:00~13:00

肩が痛い…
ひざが痛い…
ご相談ください!



簡単に出来る身体のチェックや、お家で出来る簡単な運動方法の指導を行います。

日頃運動をしている人も、そうでない人も自分の身体の調整について知りたい方、是非お越しください。

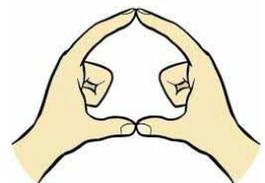
【主催：大分県理学療法士協会豊肥ブロック】

フレイル予防

フレイル(身体的)の評価方法

- 〈体重減少〉半年間で2kg以上体重が減った
- 〈筋力低下〉握力が男性で28kg未満、女性18kg未満
- 〈歩行速度の低下〉歩くのが遅くなった(1秒あたり1m未満)

こんな症状に
心当たりは
ありませんか?



指輪っかテスト



ふくらはぎと指の間に間隔ができる人は
筋肉量が減っているかも…

【主催：豊後大野市医師会】