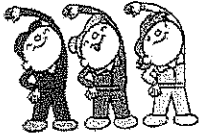


# Chance!(チャンス)Challenge!(チャレンジ)Change!(チェンジ)

## 「ちょびトレ会」のご案内



参加費は  
無料です



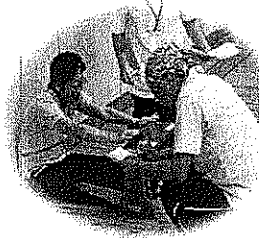
「ちょびトレ」とは、毎日の生活の中にちょびっと運動や体を動かす機会を増やし、5年後も10年後も元気な体力を保とう!という活動です。  
まずは現在の体力や体内年齢を知ることから始めてみませんか?  
健康に自信のある方も運動不足を感じている方もぜひご参加下さい!

### ～体力測定項目～

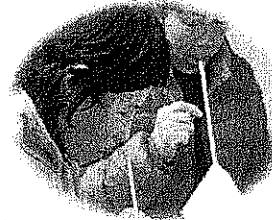


**【体組成測定】**  
体内年齢や筋肉量等を測定します

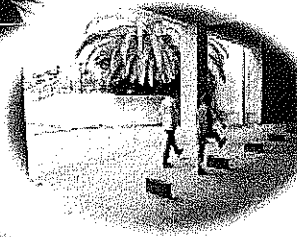
体重	79.9	kg
体脂肪率	27.7	%
体脂肪量	22.1	kg
除脂肪量	57.8	kg
筋肉量	54.8	kg
水分量	39.2	kg
骨密度	3.0	kg
骨質	16.5	kg
体内年齢	48	才
体脂肪率	12	%
脚点	84	点
BM	27.3	
標準体重	64.3	kg
標準体脂肪率	24.3	%
標準筋肉量	11.0	kg
標準水分量	21.9	%
標準骨質	7.1	kg



**【長座体前屈】**  
身体の柔軟性をみます



**【ストロー】**  
ストローを吸ってスタミナを評価します



**【障害物歩行】**  
敏捷性と足首の柔軟性、動きを調整する能力を評価します



**【最大2歩幅】**  
下肢、体幹の筋力、バランスなどを評価します



**【タオル絞り】**  
握力と腕、腕を使って押す力を評価します

他にも下肢の筋力をチェックする“立ちあがりテスト”や下肢と体幹でバランスよく身体を支える能力をチェックする“ファンクショナルリーチ”などの測定もします!

日にち	時間	場所
平成 29 年 5 月 10 日 (水)	13:30~15:30	周防大島町総合体育館
平成 29 年 6 月 10 日 (土)	10:00~12:00	久賀公民館
平成 29 年 7 月 10 日 (月)	13:30~15:30	しまとびあスカイセンター
平成 29 年 8 月 10 日 (木)	13:30~15:30	たちばなケアプラザ
平成 29 年 9 月 10 日 (日)	10:00~12:00	周防大島町総合体育館
平成 29 年 10 月 10 日 (火)	13:30~15:30	久賀公民館
平成 29 年 11 月 10 日 (金)	13:30~15:30	しまとびあスカイセンター
平成 30 年 1 月 10 日 (水)	13:30~15:30	たちばなケアプラザ
平成 30 年 2 月 10 日 (土)	10:00~12:00	久賀公民館
平成 30 年 3 月 10 日 (土)	10:00~12:00	しまとびあスカイセンター

**『出前ちょびトレ会』を始めます!**  
～職場やグループでちょびトレ会を企画してみませんか～  
(申込方法)  
①5人以上でお申し込みください。  
※5人に満たない場合はご相談ください。  
②出前ちょびトレ会を希望される日程を決め、希望日の2週間前までに電話でお申し込みください。

#### 【申込方法・申込締切】

- ・健康増進課に電話または下記の申込用紙にてお申し込み下さい(FAX可)
- ・準備の都合上、各日程の3日前までにお申し込み下さい(当日参加も可)
- ※動きやすい服装でお越し下さい。また、飲み物は各自でご用意下さい

#### 体力測定教室 参加申込用紙

氏名	参加日	月 10 日	性別	男・女	年齢	歳
住所					電話番号	

お問い合わせ先 周防大島町 健康増進課 TEL 0820-73-5504 FAX 0820-73-0090