



カラダ測定会

5種類の測定機械を使用して、歩き方のクセや筋力などを知ることによって、健康づくりに役立てましょう。
内容の詳細は裏面へ！

参加
無料

実施
日時

第1回

9月8日（金）

9時45分～正午

（最終受付：11時30分）

第2回

10月3日（火）

9時45分～正午

（最終受付：11時30分）

会場

中央公民館

住所：道場2-14-12

大和田公民館

住所：大和田1-26-16

申込
開始日

8月17日（木）

午前10時～【先着】

9月11日（月）

午前10時～【先着】

申込
方法

電話又は介護保険課窓口で必要事項をお伝えください。

必要事項

氏名、住所、電話番号、生年月日、参加希望時間枠

※参加希望時間枠は、実施時間内15分ごとに設定しています。

対象

市内在住の65歳以上の方（実施日時点）

新座市介護保険課 TEL 048-424-5186（直）

測定内容

★結果用紙をお持ち帰りいただけます。

歩行能力

歩き方を撮影し、身体のバランスや歩き方のクセを測定します。

体組成計

体脂肪や筋肉の量、基礎代謝等、体内の成分を測定します。

瞬発力

光った瞬間に足を開くことで、反応までの速度を測定します。

柔軟性

長座体前屈で身体の柔軟性を測定します。

握力

握力計を使用して、筋力を把握しましょう。



その他

・第1回、第2回の実施内容は同じです。どちらかの会場にお申し込みください。

・服装について指定がございます。

OK：靴下、Tシャツ、タイトなズボン、白など薄い色の服装

NG：ストッキング、裾の広がったズボン、スカート、黒や紺など濃い色の服装

・健康長寿ポイント事業の対象です。

健康長寿ポイント事業は、対象のイベントにご参加いただいたり、日々のウォーキングでポイントを集めることで、記念品と交換ができます。

ポイントシールの台紙（ポイントカード）は市役所などで発行できますので、ぜひご参加ください。

