

あなたの
体力は
どのくらい？

体力測定会

松本大学の
学生さんが
サポート！！

を開催します！

「最近疲れやすくなった」「運動したいけど、何から始めたらいいの？」と悩んでいる方に！
あなたの身体の状態を客観的に知る良いチャンスです。体力測定結果から、アドバイスや運動の
紹介をします。

この機会にぜひご参加ください！

10月22日と11月6日は松本大学の都合により中止となりました。
参加予定の方は別日にご参加いただくようお願いいたします。

参加費
無料

○日時：令和7年10月21日(火)、~~22日(水)~~
~~11月6日(木)~~、7日(金)、8日(土)

○時間：午前9：00～11：00 ※いきいき健診にあわせて開催します

○場所：朝日村農業者トレーニングセンター アリーナロビー
(アリーナ出入口付近)

予約
不要

○対象者：朝日村にお住いの20歳以上の方

○持ち物：運動靴

○内容：測定と結果に応じて助言・運動の紹介

「ペットボトルの
フタが開けにくい」
と感じた方自分の
握力をチェック！

①	握力 (筋力)	握力は全身の筋力と相関あり	
②	椅子立ち上がり (筋持久力)	足の筋力バランスや、歩行速度、持久力などが チェックできます	
③	長座体前屈 (柔軟性)	体の柔らかさをみます	 転倒・介護リスクを減 らすなら、早い時期か チェック！
④	片足立ち (バランス能力)	バランス能力や下肢の機能をみます	

この教室は、松本大学の住吉研究室と朝日村の合同開催です。
健康づくりで大切なことは、自分の体力を知って日常生活を改善していくことです。

健診を受けない方は、
開催時間内にお越しください

健診を受ける方は、
健診の後にご参加ください