



# 体力測定& 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座



コロナ禍でお休みしていた「体力測定」を開催いたします。

この機会に、ご自分の体力を測るチャンスです。

また、体力測定終了後には、「睡眠」と「健康」の知恵袋講座を行います。

皆様のご参加をお待ちしています。

## 第1部＜体力測定＞★下記の項目を行い、個人別データを作成します。

- ①身長・体重・体脂肪測定 …BMI理想体重を出します
- ②握力 …腕の筋力測定
- ③C S (チェアスタンド) …脚の筋力測定
- ④棒反応 …反射神経測定
- ⑤開眼片足立ち …バランス力測定
- ⑥長座体前屈 …柔軟性測定

★測定終了後個人データ配布後、全体講評とアドバイスもあります★

## 第2部＜「睡眠」と「健康」の知恵袋講座＞

講師：鈴木 名保美 氏

内容：睡眠についての正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるための方法を「実践する」、ご自身にとってよい睡眠を「実感する」の3つのステップによる、睡眠をとるためのポイントを紹介

日 時：10月31日(月) 集合 9:30 ~ 12:15

場 所：駒岡地区センター 体育室

第1部測定開始：9:45~11:00

第2部講座開始：11:00~12:00

データ配布説明：12:00~12:15

持 ち 物：上靴、飲み物、タオル。動きやすい服装でいらしてください。

※計測時に裸足になって頂きます。脱ぎやすい靴下でいらしてください。

対 象 年 齢：鶴見区在住の60歳以上の方

募 集 人 数：30名(先着順)

お申込み開始：10月11日(火)より

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 氏家・櫻井 電話：570-6601

