

測ってみませんか あなたの体力年齢



令和7年度
南丹市

4会場
開催!

なんたん

体力測定会

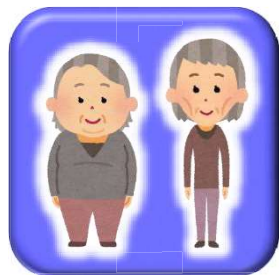
約60分の簡単な測定で、あなたの今の体力がわかります。
測定結果は、体力レポートにまとめて、お渡します。

体力測定



筋力・バランス・すばやさ・歩行能力など、さまざまな角度からあなたの体力を測ります。自分の体力の長所と弱点を知って、健康生活に活かしましょう。
(難しそうな種目は飛ばしてもかまいません)

体組成測定



見た目だけでは分からない、体の中の筋肉や脂肪の量を精密に測ります。生活習慣病だけでなく、つまずきや転倒、疲れやすさ、認知機能も筋肉・脂肪の量と関係しています。
(心臓ペースメーカー使用の人は、この測定はできません)

体力年齢



海外の論文にも発表された方法を使って、体力年齢を算出します。あなたの体力は、何歳の平均値に相当するのでしょうか。

(握力・歩行速度・垂直とび・手伸ばし・片足立ちの5つの測定を受けると、体力年齢が算出できます)

申込み方法

方法①電話で下記をお知らせください。

- ①氏名 ②郵便番号・住所
- ③電話番号 ④生年月日・年齢
- ⑤希望会場・希望受付時間

電話申込み先

南丹市役所 健幸まちづくり課

☎0771-68-0016

方法②スマートフォンからも申込できます。
下の二次元バーコードを読み取ってください。



いずれの場合も、来場のご案内を郵送でお知らせします。(10月28日ごろ)

対象

南丹市に住民票を置く65歳以上の方

参加方法

事前申込制

各会場 定員30名

各会場、受付時間ごとに先着順です。
上記の方法でお早めにお申込みください。

申込締切

令和7年 **10月15日 (水)**

会場

体力測定会 日程・受付時間

結果説明会 「健康パワーアップ講座」

南丹市八木市民
センター防災ルーム

11月4日(火)
①13:30 ②14:30

11月18日(火)
13:00

南丹市国際交流会館
コスモホール

11月6日(木)
①10:00 ②11:00

11月20日(木)
13:00

南丹市保健福祉
センター 美山分室

11月11日(火)
①13:30 ②14:30

11月25日(火)
13:00

日吉胡麻
基幹集落センター

11月14日(金)
①10:00 ②11:00

11月28日(金)
13:00

測定結果は、結果説明会「健康パワーアップ講座」で受け取れます。
測定に参加した人だけが受けられる、健康づくりのミニ講座です。
(できるだけご参加ください。欠席の場合は結果は郵送になります。)

なんたん健幸ポイント対象事業 健幸ポイント事業参加者には
50P付与します。活動量計もしくはスマホをご持参ください。

主催:南丹市 測定団体:NPO法人元気アップAGEプロジェクト