

測ってみませんか あなたの体力年齢

令和8年度 南丹市

なんたん

体力測定会

参加
無料

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、お渡しします。

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」

南丹市国際交流会館
コスモホール

11月5日(木)
①10:00 ②11:00

11月19日(木)
13:00

南丹市保健福祉
センター 美山分室

11月10日(火)
①14:00 ②15:00

11月24日(火)
13:00

日吉胡麻
基幹集落センター

11月13日(金)
①10:00 ②11:00

11月27日(金)
13:00

南丹市八木市民
センター防災ルーム

11月17日(火)
①13:30 ②14:30

12月1日(火)
13:00

対象

測定項目

申込方法

南丹市に
住民票を置く
65歳以上
の方

- 歩行速度
- 握力
- 片足立ち
- 椅子立上がり

： など

定員

各会場 30名

事前予約制・受付時間ごと先着順

申込みはこちらから



もしくは電話にて申込み
南丹市役所 健幸まちづくり課
☎ 0771-68-0016

締切

令和8年 10月14日(水)

測定できる内容



体力測定

筋力・瞬発力・バランスなど、あなたの体力の様々な要素を測ります。



体組成測定

体の中の筋肉や脂肪の量を精密に測ります。
(心臓ペースメーカー使用の方は、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、あなたの体力年齢を算出します。

体力測定会ご参加の流れ

1. 申込

表面の二次元コードからもしくは電話で以下をお伝えください。

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

10月下旬に来場案内と参加アンケートを郵送。

2. 体力測定会

当日は、動きやすい服装でお越しください。

事前送付のアンケートを会場ですべていただいてから、測定を行います。

測定時間は、休憩も含めて約60分です。

3. 結果説明会

測定に参加した人だけが受けられる、健康づくりの講座です。

それぞれの測定結果の用紙を見ながら、見方の説明や、簡単にできるオススメの運動をお伝えします。
欠席の場合、結果は郵送。

結果返却会は、測定結果や体力・認知力アップについてお伝えするミニ講座です！



横山 慶一 先生 NPO法人元気アップAGEプロジェクト代表

高齢者の体力・歩行・転倒予防についての研究を専門とし、京都大学大学院人間・環境学研究科修了。2014年よりNPO法人元気アップAGEプロジェクトを立ち上げ、楽しい運動の普及を通して、地域のシニアの健康づくり・認知症予防・閉じこもり予防に取り組んでいる。

南丹市では、市民とともに「元気アップ体操教室」7教室を開催中。

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。

申込・問合せ 南丹市役所 健幸まちづくり課

☎ 0771-68-0016

主催：南丹市 測定団体：NPO法人元気アップAGEプロジェクト