

-ステップ四日市主催-

シニア のための 体力測定会



加齢と共に訪れる、体力の衰え気になってしまいませんか？

自身の体力年齢を知ることで、普段の生活習慣を見直す機会にしましょう！

日時

2026年2月28日 [土]
10:00~11:30(受付 9:30~)

場所

勤労者・市民交流センター
多目的ホール

(四日市市日永東1丁目2-25)

[対象] 概ね65歳以上の市民 [定員] 50名程度（申込締切日：2月16日）

主な測定内容

握力

歩行速度

5回立ち座り

片足立ち

体組成計

握力を測ることで、日常生活に必要な腕と手の筋力を測定します。また、握力は全身の筋力と比例するとも言われています。

歩く速さを測定します。歩く速さが遅くなると、道路を横断することが難しくなったり、転倒する危険性が高くなります。

椅子から5回立ち上がるのにかかる時間を測定します。椅子からの立ち上がりで下肢（足）の筋力をチェックできます。

何もつかまらずに片足でどれだけ立っていられるかを測定します。バランス能力が低下すると、転倒する危険性が高くなります。

体重や体脂肪率だけでなく、筋肉量等も測定します。
※ベースメーカー等の電気機器を装着・使用している場合は測定できません。

お申し込みは裏面をご確認ください。

四日市市にお住まいの65歳以上の方は、
どなたでもご参加いただけます。参加費は無料です。
定員50名程度となります。応募多数の場合は抽選を行います。

参加費
無料



体力測定会申込み方法

下記①～③のいずれかの方法でお申込みください。

① 電話での申込み

氏名、年齢、住所、電話番号を申込先へお知らせください。

② FAXでの申込み

下記用紙に必要事項を記入後、申込先へFAXしてください。

(ふりがな) 氏名	()	性別	年齢 歳
住所	〒 —		
電話番号			

③ Webでの申込み

右記QRコードを読み取りお申込みください。

申込フォーム



【会場案内】



勤労者・市民交流センター
(四日市市日永東1丁目2-25)
TEL:059-347-3000

■交通案内

【四日市あすなろう鉄道】
日永駅から徒歩15分
【近鉄】
新正駅から徒歩15分
【三交バス】
中央緑地公園前から徒歩1分

※応募多数の場合は抽選を行い、結果は全員にお電話にてお知らせします。

【申込先】 〒510-0886 四日市市日永東一丁目2-27



電話:059-348-4008 FAX:059-346-4070

ステップ四日市

担当:理学療法士 加藤・三厨