

-ステップ四日市主催-

気軽に  
体力チェック!

# 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いませんか？

自身の体力年齢を知ること、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

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。

### 歩行速度

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。

### 5回立ち座り

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。

### 片足立ち

何もつかまらずに片足でどれだけ立っているかを測定します。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。

### 体組成計

体重や体脂肪率だけでなく、筋肉量等も測定します。  
※ペ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	〒      ー		
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

