

-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

2025年 2月 1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: 1月20日)

主な測定内容

握力	SPPB (Short Physical Performance Battery)	膝伸展筋力	呼吸筋力	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。	バランス、歩行、立ち上がりの3要素から構成されている簡易的な身体機能の評価バッテリーであり、足の機能を総合的に評価することができます。	膝を伸ばす筋力(大腿四頭筋)は歩行能力と大きく関係があり、転倒リスクの指標にもなります。	足腰の筋力だけでなく、呼吸筋力も身体機能と関係があります。	体重や体脂肪率だけでなく、筋肉量等も測定します。

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



体力測定会申し込み方法

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・片山