

# 体力測定フェスタ&健康体力セミナー

自分の体力・筋力を知ろう!

2014

2014年5月25日(日) 10:00~15:30

場所：秩父宮記念体育館 3Fアリーナ

持ち物：運動のできる服装、運動用室内靴、タオル etc

**申し込み不要・無料** 当日直接会場へおこしください!

◆◆◆産業フェスタも同時開催!◆◆◆



## ★体力測定(新体力テスト)

20歳~64歳の方は**体力年齢**を測定できます!



共通種目.....握力・上体起こし・長座体前屈  
 20~64歳種目.....反復横とび・立ち幅跳び・20mシャトルラン  
 65歳以上種目.....開眼片足立ち・10m障害歩行・6分間歩行  
 小学生以上のお子様も測定できます!



## ●健康体力セミナー(各45分)

- ☆11:30~ **ポールですっきりゆがみ改善** ストレッチポールを使ってきれいな姿勢を手に入れよう!
- ☆13:00~ **ピラティス** 呼吸法を意識しながらインナーマッスルトレーニング
- ☆14:30~ **骨盤調整エクササイズ** 骨盤のゆがみを取り除こう

## ●エクササイズ体験コーナー

バランスボールやストレッチポールを体験!

## ●健康・栄養・運動相談

専門家がていねいにお答えします!

## ●呼気一酸化炭素濃度測定(喫煙度チェック)・足指力測定

## ●骨の健康チェック(骨密度)



骨の強さはどのくらい?!

主催 公益財団法人藤沢市みらい創造財団  
 共催 藤沢市役所健康増進課 公益財団法人藤沢市保健医療財団  
 後援 藤沢市  
 協力 健康づくり普及推進団体健康ふじさわ 株式会社コーエイ企画  
 協賛 東京キリンビバレッジサービス株式会社 雪印メグミルク株式会社

<お問合せ>  
 公益財団法人藤沢市みらい創造財団  
 スポーツ事業課  
 TEL 0466-22-5633