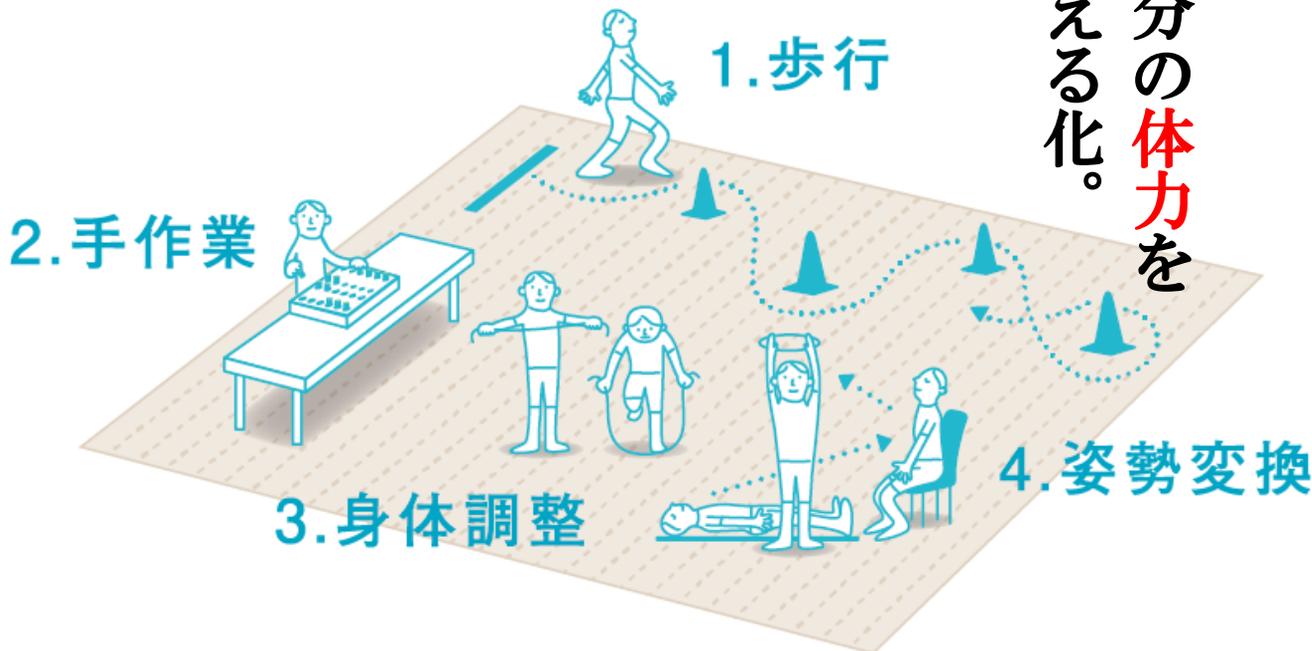


2024/7/7 sun

場所:香川県立総合水泳プール
主催:シンコースポーツ・四電ビジネスグループ
電話:087-885-3821

自立体力測定会

自分の体力を
見える化。



2024/07/7(日) 10:30~12:00

定員は10名 室内用シューズ必要 対象は40歳以上 料金は500円

約**50%**
疾病

健康診断で把握



約**40%**
体力低下

体力測定が必要

介護が必要になる要因は体力低下もあります。健康診断だけではわからない体力測定が必要です。

客観的な数値として自分の現在の体力がわかります。目安となるので、健康づくりのやる気のモチベーションになります。測定後は簡単な運動をして体力向上を目指します。日頃から運動習慣がない方も、体力に自信のある方も、この機会にぜひ測定してみましょう。

あなたの総合自立体力年齢
あなたの体力年齢は、実年齢よりも高いです。様々な生活を送っている証拠です。

あなたの総合判定は 14歳です
ワマ

歩行 60.7才 / 63才
あなたの歩行体力年齢は、実年齢よりも高いです。様々な生活を送っている証拠です。

手作業 62.5才
あなたの手作業体力年齢は、実年齢よりも高いです。様々な生活を送っている証拠です。

身体調整 64.8才
あなたの身体調整体力年齢は、実年齢よりも高いです。様々な生活を送っている証拠です。

姿勢変換 55.8才
あなたの姿勢変換体力年齢は、実年齢よりも高いです。様々な生活を送っている証拠です。

あなたの目標
毎日の目標 毎日、7000歩以上のウォーキング!
1年後の目標 体重を5kg減らす

暮らし方のアドバイス
痛みを出さないために、正しい歩き方を指導してもらいましょう。仕事で会得した経験や技術を若い人に伝えましょう。本や雑誌を見れば、姿勢を時々変えましょう。

お申し込みは
6/9(日)11:00~
受付窓口にて用紙を記入して頂きます(原則返金不可)