

# 5ヶ月間⇒運動をして ⇒体にいいこと⇒確認

頑張っ

## 運動機能効果測定会・参加者募集！

ウォーキングを続けている、または最近始めたかたに5ヶ月間の運動を勧め、ウォーキングと運動の継続後に体力測定を行い、運動効果を見る「運動機能効果測定会」を行います。目標を持って運動にチャレンジしたいかた、ぜひお申込ください。

### 測定会の内容

- ① 6月の前期測定会で1回、身体測定と体力測定で現在の体の状態を確認します。性別・年代・身長・体重・胴囲・体脂肪率・肥満度を記録、片足立ち、3分間歩行、30秒間イス立ち座りを測定します。



- ② 体力測定などを基に、測定事業者が個人に合った運動アドバイスをします。
- ③ 5ヶ月間、ウォーキングとアドバイスされた運動を各自5ヶ月間継続します。
- ④ 11月～12月の後期測定会で再度体力測定を行い、運動の効果を確認します。
- ⑤ 町が運動効果の結果を公表（氏名や住所以外の公表・広報誌に掲載等）し、運動を取り入れた生活を啓発します。

**参加対象者** 40歳以上の町民で測定会のデータの公表を承諾できるかた  
※参加費は無料です。

**申込方法** 6月の前期測定会で希望される日時（午前・午後）を指定し、下記の事業所の☎で予約してください。（土・日は除きます）

**測定場所(予約先)** ピュア健康倶楽部デイサービスセンター

電話0224-51-0881

各測定会は定員10人です。先着で予約を受け付けします。

**前期測定会** ~~6月3日（土）午前10人・午後10人~~  
6月10日（土）午前10人・午後10人  
6月17日（土）午前10人・午後10人  
6月24日（土）午前10人・午後10人

（裏面もご覧下さい）

※午前の時間は午前10時～11時30分、午後の時間は1時～2時30分になります。

※後期測定会は、6月の測定会時に11月11日・18日・25日・12月2日の土曜日の午前か午後を再度予約します。

## 運動にチャレンジ！

期待する効果としては、体力がつく・筋力がつく・体重が減る・ウエストcmが減る・体脂肪率が減る・肥満度が改善などですが、継続的に運動をして、食事面も気をつける必要があります。この機会に、無理のない運動や栄養面の改善を生活に取り入れ、健康増進を進めてみてはいかがでしょうか。

問合せ先 企画財政課政策企画係（電話0224-53-2112）

