

みえスポーツクラブ主催

協賛：三重町スポーツ振興会

自分の体力を知ろう！

～体力測定・フレイル予防とメタボチェックを～

年に一度のチャンスをお見逃しなく！



期日：令和8年10月12日（月）スポーツの日

場所：フレッシュランド恵藤建設〔大原総合体育館
メインアリーナ〕

受付：午前9時～11時30分まで（参加無料）

対象：6歳以上 ☆飲料は準備します☆

※当日は運動のできる服装と室内シューズをご持参ください

「測定の流れ」

★30分で測定できます

★毎年受けて体の変化をチェックしましょう！

- ①受付 → ②身長・体重測定 → ③視力検査 → ④血圧・問診
⑤握力 → ⑥上体起こし → ⑦長座体前屈 《①～⑦共通》

《65歳以上》



- ⑧開眼片足立ち
⑨10m障害歩行
⑩6分間歩行

測定が終わった
集 計

測定結果をもとに医師の
説明やアドバイスを聞き
体調管理に努めましょう

《64歳以下》



- ⑧反復横とび
⑨立ち幅跳び
⑩シャトルラン

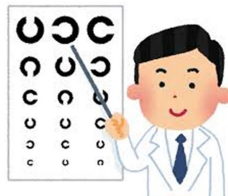
「視力検査」

メガネ 補聴器の専門店



健全な視力は
健康な身体から

三重店（市場5区）
822-3780



《お問合せ先》

みえスポーツクラブ
（大原総合体育館内）
TEL 0974-22-3380

※裏面に共催事業を記載しています

『体力測定』と同時開催事業

健康フェア『心電図測定会』

※こんな方にお勧めです

- 定期的に受診されていない方
- 不整脈があるか気になる方
- 最近、動悸を感じている方

家庭用の簡易心電計を用いて心電図を測ってみませんか？測定と合わせて脳梗塞の原因となりうる「心房細動」について解説いたします。



『モバイルファーマシー』

(災害対策医療品供給車両)
がやってくる！
この機会に見学しよう！



薬剤師ってどんなお仕事？

中・高生の皆さんへ・・・薬剤師のお仕事を
知りたい方は、薬剤師が直接ご説明をします。
進路にも役立つので、是非ご相談ください。

【主催：大分県豊肥保健所・豊後大野市薬剤師会】

【場所】フレッシュランド恵藤建設
大原総合体育館 1F ロビー
【受付】9:00～12:00

理学療法士による



肩が痛い・・・
ひざが痛い・・・
ご相談ください！

簡単に出来る身体のチェックや、お家で出来る
簡単な運動方法の指導を行います。

日頃運動をしている人も、そうでない人も
自分の身体の調整について知りたい方は
是非お越しください。

【主催：大分県理学療法士協会豊肥ブロック】

『運動機能チェックと 運動指導』



気になる症状がある方
是非！お待ちしております

【場所】フレッシュランド恵藤建設
2階研修室1
【受付】9:00～12:00

サルコペニア(身体的)の評価方法

- 〈体重減少〉半年間で2kg以上体重が減った
- 〈筋力低下〉握力が男性で28kg未満、女性18kg未満
- 〈歩行速度の低下〉歩くのが遅くなった(1秒当り1m未満)



フレイル予防

50歳以上の女性は痩せ
すぎに注意！骨粗しょう
症のリスクが高くなる！

ふくらはぎと指の間に
間隔ができる人は
筋肉量が減っている・・・

【主催：豊後大野市医師会】