

みんなの健康づくりを応援！

「65歳からの体力測定会」

体力を知ること健康診断で自分の健康状態を知るのと同じです。自分の体力を知り、健康づくりに向けて、まずは自分の体力を知ることから始めましょう！

日時 6月24日(土) 午後1時30分から

会場 富山岩井体育館（旧富山小体育館）

内容 ①体力測定（握力・上体起こし・長座体前屈
・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行）
②モルック体操

募集 65歳以上の方（60歳から受け付けます）
40名位・参加無料です。

持ち物 動きやすい服装と上履き・タオル・飲み物

参加申し込み

富山地域づくり協議会「ふらっと」

☎ 57-3000（6月19日締め切り）



体力測定記録表				測定日	F5.419	
氏名	富山ふらっと		年齢	65		
住所	久枝27		性別	男		
生年月日	S33.1.1	1a	57-3000	測定日	F5.419	
評価	D		評価	D		
血压	130	/	80	握力	64	
		記録	得点			
1 握力	右	1回目	36.0 kg	5	6分間歩行	
	右	2回目	35.0 kg			
	左	1回目	34.0 kg			
	左	2回目	35.0 kg			
	平均		35.5 kg			
2 上体起こし		12 回	6		上体起こし	
3 長座体前屈	1回目	30 cm	4		長座体前屈	
	2回目	29 cm				
4 開眼片足立ち	1回目	15 秒	5		開眼片足立ち	
	2回目	14 秒				
5 10m障害物歩行	1回目	9.00 秒	3		10m障害物歩行	
	2回目	10.00 秒				
6 6分間歩行		450 m	3			
総合評価			総得点	28		
				A B C D E		
				D		

※この記録表は、統計以外には使用いたしません。

測定結果は左の様に数字とグラフで表示されます。

主催 南房総市スポーツ推進員連絡協議会
協力 富山地域づくり協議会「ふらっと」