

# 体力測定会

参加費無料!  
～自分の身体を知れば得をする～

◆日時◆ 令和元年9月16日(月・祝) 9:30~15:00

◆場所◆ 上井草スポーツセンター「1階小体育室」

◆内容◆ 「体力測定」「体組成測定」を通して自分の身体を知り、健康への運動習慣のきっかけ作りとして、かんたんな体操を紹介します。また、緊急時に役立つ、「心肺蘇生法とAED講習会」も同時開催いたします。

◆対象◆ 体力測定・体組成測定・かんたんエクササイズ…16歳以上

◆申込◆ イベント当日、直接会場までお越しください。

◆持物◆ 運動に適した服装、室内用運動靴、汗ふきタオル、飲み物など

◆その他◆ 体力測定の最終受付時間は『14:30』となります。混雑時はお待ちいただく場合もございます。



## ● Aブース 『体力測定』

【形態測定など】①生活習慣アンケート ②身長・体重・血圧③BMI(肥満度判定) ④肺機能(総肺活量)

【運動機能】①筋力(握力) ②敏捷性 ③平衡性④柔軟性 ⑤筋持久力 ⑥全身持久力

まずは今の自分を知ることからスタートしませんか?

※40分程度の測定です。混雑時は順番待ちとなります。(⑥全身持久力(自転車測定)を抜いた25分程度の測定もできます)

## ● Bブース 『体組成測定』

①四肢・部位別筋肉量 ②体脂肪量 ③腹部肥満率 ④内臓脂肪レベル

見た目だけで満足していませんか?自分が思っている身体とギャップがあるかもしれません!

※5分程度の測定です。ストッキングでは測定できませんので、靴下でご参加ください。混雑時は順番待ちとなります。

## ● Cブース 『自宅でかんたんエクササイズ』

①初心者ピラティス(定員20名)②転倒予防体操(定員20名)③肩こり腰痛改善ストレッチ(定員20名)

※各教室は30分間となります。(裏面参照)運動不足解消!スッキリエクササイズ!

# 心肺蘇生法&AEDについて学ぼう

参加費無料!

実際に倒れている人を発見したら何をしなければいけないのか?どのようにAEDを使うか?

ダミー人形に実際に触れてみて体験してみよう!!※10分程度の実技となります。混雑時は順番待ちになります。

会場:こどもの広場前 体験会のみ、お子様からどなたでもご参加いただけます!!

イベント当日の日程は裏面をご参照ください。その他お問い合わせは、TEL:03-3390-5707へ

上井草スポーツセンター指定管理者

TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体

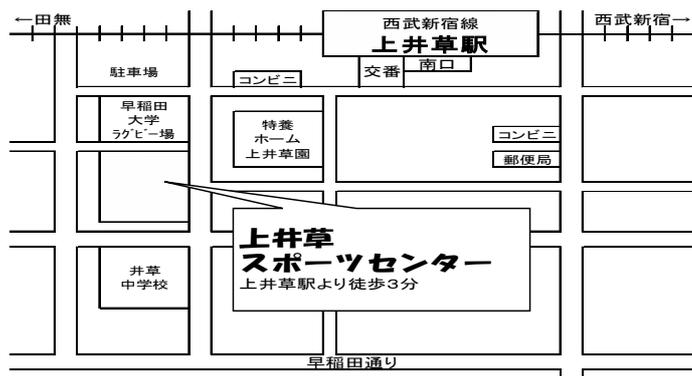
# 【体力測定会～自分の身体を知れば得をする～時程】

時 間	Aブース 体力測定	Bブース 体組成測定	Cブース エクササイズ各 30分	こどもの広場前 心肺蘇生法とAED
内 容	<b>【形態測定など】</b> ①生活習慣アンケート ②身長・体重・血圧 ③BMI(肥満度判定) ④肺機能(総肺活量) <b>【運動機能】</b> ①筋力(握力) ②敏捷性 ③平衡性 ④柔軟性 ⑤筋持久力 ⑥全身持久力	①四肢・部位別筋肉量 ②体脂肪量 ③腹部肥満率 ④内臓脂肪レベル 	<b>【自宅でかんたんEx】</b> ① 初心者ピラティス ② 転倒予防体操 ③ 肩こり腰痛改善ストレッチ 	事故者発見から救急隊への引継ぎまで一連の流れを学ぼう！ ①事故者発見 ②心臓マッサージ ③AED使用方法 ④救急隊引き継ぎ ⑤AED 設置場所 <b>AED講習会参加だけでもOK</b>
9:30～	開 始	開 始		
↓	<b>開催時間内 随時受付！！</b> ※室内用シューズを必ずお持ちください。		①初心者ピラティス 10:30～11:00  ②転倒予防教室 11:30～12:00  ③肩こり腰痛改善ストレッチ 14:00～14:30	10:00～15:30までの開催時間内随時受付いたします！！ お気軽にご参加下さい！
14:30～	受付終了			
～15:00	イベント終了			

知って動いて得をして、楽しんで健やかな毎日を送りましょう！

自分自身を知って得をするプログラムが満載です！是非、ご参加ください！

上井草スポーツセンター <http://www.suginami-ttm.com/>



その他のお問い合わせ先  
 TEL: 03-3390-5707  
 上井草スポーツセンター指定管理者  
 TAC・FC東京MELTEC共同事業体