

# 活き生きボティチェック

## IT 技術を駆使したワンランク上の体力測定

健康な体で活き活きとセカンド・ライフを楽しく生きたいのだが、何となく漠然と不安を感じているシニアの方々！ 先ず自分の身体の状態を確認しませんか？

### 測定内容

- ① 身体組成（身長・体重・体脂肪率・基礎代謝・筋肉量・BMI 値など）
- ② 骨量測定（素足の踵にゼリーを塗り測定）
- ③ 歩行能力測定（普段着のまま10歩ほど歩き、速度・歩幅・正面/側面姿勢を測定）
- ④ 床反力測定（立ち上がり能力）
- ⑤ ストループ認知機能テスト（反応時間・正答率）

### ◆日 時：平成30年7月8日（日）

<午前の部> 受付 09:30 測定・事前事後説明 10:00~12:00  
<午後の部> 受付 13:00 測定・事前事後説明 13:30~15:30

### ◆定 員：各回20名（合計40名）

### ◆場 所：中川地域ケアプラザ（多目的ホール/地域ケアルーム/ボランティアルーム） 市営地下鉄ブルーライン 中川駅2番出口を左

### ◆参加費：500円

### ◆参加対象：概ね50歳以上

### ◆服 装：軽い運動のできる服装、 運動靴、タオル、飲み物



### お問い合わせ・申込み先

#### 中川西地区センター

☎045-912-6973

申込み受付：6月12日（火）

★各施設にて20名募集

#### 中川地域ケアプラザ

☎045-500-9321

来館9:00、電話10:00より受付

（申し込みの時、午前/午後を指定ください）