

2018

スポーツ健康まつり

10月27日(土)

9:30~15:00

氷見市ふれあいスポーツセンター

入場無料

(一部有料ブース有)

●同時開催●

氷見市民健康大学祭

元気とやまスポレク交流大会 in 高岡地区

1チーム
7人で
応募してね

締切 10/20(土)

申込用紙は「氷見市スポーツ
ポータルサイト」よりダウンロード。FAXで応募してください。

健康まつり実行委員会

FAX:0766-74-8501

ふれスポギネスにチャレンジ [団体の部] 出場チーム募集!



■団体の部は事前申し込みです!

- ①大なわとび 現在の記録 162回
 - ②ぞうきんがけリレー 現在の記録 36秒
- どちらも1チーム7人。年齢、性別関係なし。
みんなの挑戦待っています!!

詳細は裏面をご覧ください。

予約=事前予約が必要です。
当日=当日受付です。

自分の体のこと いろいろな測定で 確認してみよう!

体力測定 (当日)

【メインアリーナ/10:40~13:50】
いつまでも元気なつもり。
でも、実際に動いてみると違うかも。
体力に自信がある人もない人も
今の自分の体力を確認してみよう!

動体視力反応年齢測定 (当日)

【メインアリーナ/10:00~13:50】
流れてくる光をキャッチ!!
最後に成功率に応じた年齢が表示され
ます。実年齢と比べてどんな結果になる
かな!?挑戦してみてね~!

予約 血管推定年齢測定

【メインアリーナ/10:00~13:50】
動脈硬化測定を血管推定年齢測定に変更。
無料で測定できます。予約に余裕があれば
当日受付もできます。
血管は老化が進むと硬くなります。
血管年齢が高いと動脈硬化のキケンが。



ご予約の受付は

10月5日(金) AM9:00より
電話にて受付開始。
TEL 0766-74-8500

*受付初日はお電話が大変込み合います。受付開始直後は、予約間違い防止の為、1本の回線のみで対応させていただきますので、すぐにつながらない場合があります。大変お手数ですが、何度かおかけ直しいただきますようお願い申し上げます。

脳年齢測定 (当日)

【ロビー/10:00~15:00】
脳の機能は歳とともに低下。
でも、鍛えれば若返ることがわかっていますよ!
あなたの脳年齢は何歳??

体組成測定 (当日)

【ロビー/10:00~15:00】
内臓脂肪、基礎代謝、筋肉量、骨量など
体組成が測定できます。
体全体のバランスをチェック!!

レク式体力チェック (当日)

【芝生広場・雨天中止/10:00~14:00】
○10m障害物歩行 足首の柔軟性・調整力
○ツーステップ 下肢や体幹の筋力
○タオル絞り 握力・腕の筋力
自分の体力を知って自分に合った運動を!

予約 骨密度測定 **500円**

【総合受付・バス/10:00~15:00】
骨に含まれるカルシウム量から、骨の強度
や密度を調べます。骨量が減少すると骨折
しやすくなるので、骨粗鬆症の疑いがある
場合は早めに受診しましょう。