

# とびうめアリーナ 体力測定会 & ロコモ度テスト

## 10.2 (日)

会場 2Fアリーナ

体力測定

9:30~11:30

ロコモ度テスト

12:00~18:00

## 自分の身体を自分で知ろう！ 身体の様々な部分が測定できる！

筋肉量、体脂肪率、BMI等、今の身体は何で構成されているか。  
変わっていく体内の変化を体成分分析で確認してください。

1人1回  
500円

効果を実感し、自分に合った  
運動をアドバイスします！

体成分分析測定

事前申込み  
窓口・電話でもOK!

分析結果&解説

運動メニュー提案



太宰府市総合体育館 (とびうめアリーナ) 指定管理者 シンコースポーツ・西鉄ビルマネジメントグループ  
☎092-408-1354 (受付時間9:00~22:00) 〒818-0135 太宰府市大字向佐野21-2



# とびうめアリーナ体力測定会

## 10/2 太宰府市総合体育館 (日) 参加詳細は ↓

区分	参加対象	時間	体力測定項目
体力測定	中学生～64歳 定員：10名	9:30～11:30 (受付9:00～)	◆体成分分析測定
			◆握力テスト
			◆上体起こし
			◆長座体前屈
			◆反復横とび
			◆立ち幅跳び
			◆20mシャトルラン
ロコモ度テスト	65歳～79歳 定員：12名	12:00～18:00 (1人25分)	◆体成分分析測定
			◆立ち上がりテスト
			◆ツーステップテスト
			◆ロコモ25
			◆評価

### 持ち物

運動のしやすい服装 (ジーンズ、スカート不可)  
室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付のもの)

### 参加費

# 各500円

まだまだ若い人には負けません!



◆参加費は当日お支払ください。

### お申込み

アリーナ窓口又は電話 (092-408-1354) でお申込みください。

◆定員になり次第、募集を終了とさせていただきます。

測定会前日の10月1日(土)まで ◆受付9:00～22:00