

# とびうめアリーナ 体力測定会 & ロコモ度テスト

## 2.15 (土)

会場：体力測定：2Fアリーナ  
会場：ロコモ度テスト：1F 軽運動トレーニング室



体力測定 9:30~11:00

ロコモ度テスト 13:00~18:00

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みましょう。

参加費  
500円

事前申込み

窓口・電話でもOK!

区分	参加対象	時間	体力測定項目
体力測定	小学生~64歳 定員：10名	9:30~11:00 (受付9:00~)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆体成分分析測定</li> <li>◆握力テスト</li> <li>◆上体起こし</li> <li>◆長座体前屈</li> <li>◆反復横とび</li> <li>◆立ち幅跳び</li> <li>◆20mシャトルラン</li> <li>◆ストレッチ・評価</li> </ul>
ロコモ度テスト	65歳~79歳 定員：10名	13:00~18:00 (1人25分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆体成分分析測定</li> <li>◆立ち上がりテスト</li> <li>◆ツーステップテスト</li> <li>◆ロコモ25</li> <li>◆評価</li> </ul>

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)

◆定員になり次第、募集を終了とさせていただきます。



お問合せ

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