

とびうめアリーナ 体力測定会 & ロコモ度テスト

5.21 (日)

会場 2Fアリーナ

体力測定

9:30~11:00

ロコモ度テスト

12:00~17:00

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

分析結果 & 解説

運動メニュー提案

事前申込み

窓口・電話でもOK!



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・西鉄ビルマネージメントグループ

☎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

5/21 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	小学生～64歳 定員：10名	9:30～11:00 (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
			◆ストレッチ・評価
ロコモ度テスト	65歳～79歳 定員：10名	12:00～17:00 (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。

締切:5月19日(金)まで ◆受付9:00～22:00