

あなたの 体力は年齢相応？

特定健診・がん検診を受診した方限定!!

希望者は有名な講師の先生と楽しく体力測定ができます。

日 時:2025 年 5 月 29 日(木)、30 日(金)

午前 8 時 45 分~11 時 00 分



参加費無料!!

- 場 所 : しおさい館
- 申込方法 : 集団健診受付時にお申し出ください
- 対 象 : 当日集団健診を受けられる方
- 内 容 : 1. 体組成(筋肉量・体脂肪率)



先着 30 名!!

- 2. 筋力(握力・立ち上がりに関する筋力)
- 3. 柔軟性測定(長座体前屈テスト)
- 4. バランステスト(片脚立ち時間テスト)

講師:中村 雅俊先生

(西九州大学リハビリテーション学部リハビリテーション学科准教授/理学療法士)

- ・1987 年長崎県生まれ。長崎大学医学部卒業後は京都大学で博士課程を修了。
- ・2022 年「3 秒筋トレ」の効果について国際論文を発表。「ニューヨーク・タイムズ」紙に掲載されるほか、「ガッテン!」(NHK)や「ひるおび」(TBS テレビ)など数々のメディアにも出演。

★必要時、タオルや飲み物を持参してください。

★当日少しでも体調が悪い方は、参加を見合わせてください。

体の中のチェックに併せて身体機能も確認してみましょう！

お問い合わせ先:太良町役場 健康増進課 健康づくり係(0954-67-0753)