

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!!

体の中のチェックに併せて身体機能も確認してみませんか？

日時:2025年8月11日(月・祝)、12日(火)

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(先着30名)
- 内 容 : 1. 筋力(握力・立ち上がりに関する筋力)  
2. バランステスト(片脚立ち時間テスト)  
3. 体組成(筋肉量・体脂肪率)  
4. 柔軟性測定(長座体前屈テスト)



8/11 講師:田口 友美先生 (佐賀大学医学部看護学科公衆衛生看護領域(保健師))

8/12 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。

★参加希望の方は、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。

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)