

第3回 55歳からの

体力測定会



専門トレーナーが、あなたのカラダ年齢を測定します。
体力に自信のある方も、ない方もまずはご自分のカラダの状況を知りましょう!

日程
&
時間

6/6(木)・6/7(金)

午前の部 9:50~12:00

午後の部 13:20~15:30

名張ケンコー!マイレージ
名張ケンコー!マイレージが
もらえる!

場所

名張市勤労者福祉会館 大会議室 2F
名張市夏見2812番地(名張市総合体育館)

対象

55歳以上の方 定員 各時間10名

内容

体力測定、体組成測定、実演体験など

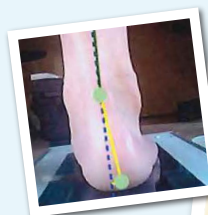
費用

1,000円

持物

運動できる服装、飲み物、室内用シューズ

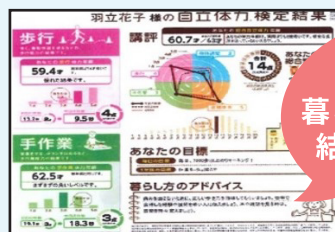
主催: マツヤマ SSK グループ 協力: 株式会社エスエスケイ 後援: 名張市教育委員会事務局市民スポーツ室



測定の流れ

- 1 自立測定開始
- 2 講習
- 3 各測定器のご説明

- 4 インボデー測定
- 5 血流チェック測定
- 6 BMZ足型測定
- 7 歩き方講習



測定結果から
暮らしのアドバイス、
結果表がもらえる!

ご予約
お問合せ

☎ 0595-63-5339

MatsuyamaSSKアリーナ (名張市総合体育館)

ご予約は、お電話または、下記の申込書をご記入の上、直接事務所までお渡しください

申込期限 2024.6/4(火)

きりとり

第3回 55歳からの体力測定会 申込書 ※直接お申込の方は、アリーナ1階の事務所までお渡しください(お電話での予約も可能)

ふりがな		電話番号	
お名前			
ご年齢	歳	性別	女 ・ 男
参加希望日	※希望時間に✓をしてください 6/6(木) <input type="checkbox"/> 9:50~12:00 <input type="checkbox"/> 13:20~15:30	※希望時間に✓をしてください 6/7(金) <input type="checkbox"/> 9:50~12:00 <input type="checkbox"/> 13:20~15:30	