

富士が丘健康づくり

みんなで やせ活・若返り

・・・食べたい人も あの頃に戻りたい人も・・・

スポーツの秋、そして食欲の秋ですね。

ひょうご健康増進プログラムを活用して健康生活に取り組みましょう！

6種目の生活体力測定*を実施します。希望者には「減量チャレンジプラン」または「生活習慣改善プラン」をご提供します。

所要時間は30分から1時間ほどです。この機会に是非ご参加ください。

日時 10月5日（日） 13:00～15:30

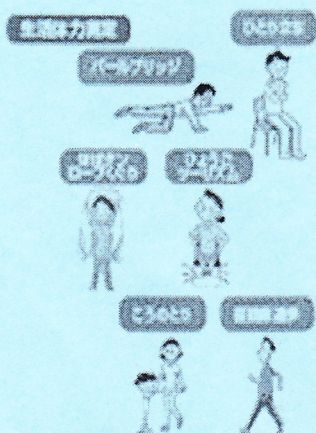
（受付 12:45～14:45・・・ 血压測定や質問票記入など）

場所 富士小学校体育館

参加費 無料・・・ 事前申込み不要



準備：動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物、筆記用具



※ 6種目の生活体力測定

はばタンロープくぐり ～腕や肩をスムーズに動かす能力～

パールブリッジ ～上背と臀部の筋力～

こうのとり ～姿勢を変換させる総合的な能力～

ひょうごリズム ～脚を早く、器用に動かす能力～

ひとり立ち ～立ったり、座ったりの能力～

桜回廊速歩 ～正しい姿勢で、早く歩ける能力～

（公財）兵庫県健康財団ホームページより