

- ▶ 参加方法：事前申込は必要ありません。当日、メインアリーナ内の総合受付までお越しください。
- ▶ 持ち物：プログラムにより異なります。

## 10時～10時50分

### トレーニングルーム指導員による 運動プログラム ～はだしDEカラダほかほか体操～

#### 内 容

#### “素足”でのストレッチやリズムエクササイズ

前半はマットでのストレッチ、後半は音楽に合わせて立位でリズムエクササイズを行います。

素足でしっかり大地を踏みしめ、元気よく動きます。全身の筋肉をのびやかに動かし、体も心もほかほかにはぐしましょう！

運動強度：★★☆☆☆

主対象：65歳以上の方 ※65歳未満の方も参加可能  
受 付：特になし、9時30分から入場開始  
持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、  
ヨガマットもしくはバスタオル  
(貸出用ヨガマットは数に限りがあります)

<参加特典>  
会場入場時、**参加者全員**に  
野菜をプレゼント！





## 11時5分～12時30分 ※最終入場12時

### 体力測定

歩行を含む、運動器の機能が低下した状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)と言います。ロコモが進行するにより、将来要支援や要介護が必要になるリスクが高くなります。

今回は、そのロコモ度を確認するため、下肢の筋力発揮に関連のある「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」の2種目の体力測定を実施します。将来の健康のためにも、今の状態を測定してみませんか？

※1名ずつの測定となりますので、待ち時間が発生します。予めご了承ください。

測定種目	内 容
立ち上がり	高さ40cm、30cm、20cm、10cmの いすから立ち上がるテストです。 片脚、もしくは両脚どちらか一方で 測定します。 
2ステップテスト	大腿で2歩進む距離を測定します。 

下肢の筋力発揮に関わる種目を2種目測定します。

受付：当日メインアリーナの総合受付にて、  
10時50分から入場開始(最終受付は12時)

<参加特典>  
測定終了後、**参加者全員**に  
野菜をプレゼント！



【駐車場のご案内】 駐車場は有料となります。4時間30分以上駐車される場合、最大料金600円となるサービス券を発行しますので、総合体育館1階事務所までお越しください。

主催 公益財団法人うらやす財団

協力

一般社団法人 浦安市スポーツ協会、JAいちかわ

アクセス 浦安市舞浜2番地27 京成バス千葉ウエスト(旧名:東京ベイシティバス) 『運動公園』下車すぐ

お問い合わせ バルドラール浦安アリーナ(浦安市総合体育館) ☎ 047-355-1110 (休館日:第1・第3水曜日)

