

旭川市報道依頼

各報道機関 様

発表日	平成28年9月29日
発信課	スポーツ課
担当者	スポーツ振興係 大淵 相原
連絡先	電 話 0166-23-1944
	F A X 0166-25-2680
	E-mail sport@city.asahikawa.hokkaido.jp

分 類	<input checked="" type="checkbox"/> イベント・行事 募集 契約・入札 会議・説明会 その他 (該当する分類を囲むこと。)
日 程	10月10日 9時～15時
発表項目 (行事名)	健康を考える体育の日 ～コンピューター体カテスト・健康相談～
概 要 (趣旨・日時・ 場所・内容等を 記入すること。)	<p>件名 健康を考える体育の日（あさひかわ健康マイレージ対象事業）</p> <p>日時 平成28年10月10日 9時から15時</p> <p>場所 旭川市総合体育館 第2・第4体育室（花咲町5丁目） ※上靴をお持ちください。</p> <p>内容 健康寿命の延伸のため、コンピューター体カテスト及び健康相談を実施します。</p> <p>1 コンピューター体カテスト</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 64歳以下 握力, 上体起こし, 長座体前屈, 反復横とび, 立ち幅とび 20mシャトルラン ・ 65歳以上 握力, 上体起こし, 長座体前屈, 片足閉眼立ち 10m障害物歩行, 6分間歩行 <p>2 保健師による健康相談 体組成計, 血圧計により測定を行い, 保健師による健康相談を行います。</p>
添付資料	<input checked="" type="checkbox"/> 有 ・ 無 チラシを添付します。 (有・無のいずれかを囲むこと。) ※ 有の場合, 資料の内容を記入すること。なお, 別途冊子等の配付を希望する場合は, その旨記入すること。
報道(取材)に当たってのお願い	
備 考	

健康を考える体育の日

～コンピューター体カテスト・健康相談～

参加無料

2016

10/10 月・祝

9:00～15:00

場所

旭川市総合体育館

旭川市花咲町5丁目

■第4体育室(受付)

■第2体育室

※当日は上ぐつをご持参ください

内容

1 | コンピューター体カテスト

20～64歳の部 ※20歳未満の方も参加可能です

握力／上体起こし／長座体前屈／
反復横とび／立ち幅とび

13:00～15:00 20mシャトルラン

65歳以上の部

ADL(日常生活活動テスト)／握力／
上体起こし／長座体前屈／閉眼片足立ち

13:00～15:00 10m障害物歩行／
6分間歩行

2 | 健康相談

体組成計、血圧計により計測を行い、
保健師による健康相談を行います。

健康寿命の延伸について
考えてみませんか

■体カテストで自分の体力をチェック!

■体組成チェックで健康管理!

