

みえスポーツクラブ主催

自分の体力を知ろう！

～体育の日には体力測定・ロコモ予防とメタボチェックを～



年に一度のチャンスをお見逃しなく！

期日：平成27年10月12日（月）体育の日

場所：大原総合体育館 メインアリーナ

参加無料

受付：午前9時～12時まで（終了13時）

対象：6歳以上 ☆参加者には粗品を進呈します☆

※当日は運動のできる服装と室内シューズをご持参下さい

★30分で測定できます ★毎年受けて体の変化をチェックしましょう！

★集計の後に医師のアドバイスを聞いて健康管理に努めましょう！！



『フィジカルチェック &コンディショニング』

場所：大原総合体育館 研修室1（2F）
簡単にできる身体のチェックから、お家で
できる簡単な運動方法の指導を行います。
日頃運動をしている人も、そうでない人も
自分の身体の調整について知りたい方
お待ちしております。

《主催：大分県理学療法士協会豊肥ブロック》

『お薬調剤体験コーナー』



場所：大原総合体育館ロビー
受付：9：00～12：00（小学生以上の小人）
内容：お菓子を使って調剤体験をします。
☆分包したお薬（菓子）は持って帰れます。
☆お薬についての相談もお受けします
この機会に気になることを解消しましょう！
《主催：大分県豊肥保健所・豊後大野市薬剤師会》

『ストレス度・血管年齢チェック』

あなたのストレス度・血管年齢が測定
できます。（先着50名）

《豊後大野市役所 市民生活課》

小さなお子さんはキッズコーナーでお預かりします



【お問合せ先】
みえスポーツクラブ
（大原総合体育館内）
TEL 0974-22-3380

皆さんお誘い合わせてお越し下さい

※当日午後から『スポーツ玉入れ大会』を開催します。ご参加ください。