

# 体力測定体験会

要予約

## & からだすっきりストレッチポール

何かと動く機会が減ったあなた・・・体力はどうなった？

2021年

8月22日 日 10:00-12:00

幕別町札内スポーツセンター《幕別町札内暁町287番地》

参加費 1000円

対象・定員 高校生以上 先着12名

### THP運動機能検査(体力測定)

THP(トータル・ヘルスプロモーション・プラン)は、すべての人を対象に若い頃から継続的で計画的に、心とからだの両面からトータルな健康づくりを進める運動です。心とからだの健康を目指しましょう。



### からだすっきりストレッチポール

脊柱・骨盤のアライメントを整えることや脊柱起立筋の緊張を和らげ、リラクゼーション効果が得られること、関節可動域の拡大が期待できるなど体の変化を感じてみてください。



ご予約  
お問い合わせ

札内スポーツセンター  
TEL: 0155-56-4083

NPO法人幕別札内スポーツクラブ

# FITNESS MENU

## 当日の内容

測定項目は以下の通りです



- 血圧測定
- 身長
- 体重・体脂肪率
- 腹囲
- 最大酸素摂取量
- 握力
- 閉眼片足立ち
- 全身反応時間
- 垂直飛び
- 上体起こし

ストレッチポール、ヨガマットお貸しいたします



- 筋肉がゆるむ
- 背骨が整う
- 呼吸が深くなる
- 副交感神経が優位になる (リラックス効果)
- 使用前後の違いを感じる

測定結果を踏まえた相談等行います



- 体カアップ
  - 筋カアップ
  - 健康維持
  - ダイエット
  - その他
- など

※人数により班分けを行います。班によっては体力測定とストレッチポールの順番に違いがあります。

あらかじめご了承ください。