

柔軟性チェック
長座体前屈



体をどこまで
曲げられる？

体組成測定
(InBody470)

カラダの
どこにどれだけ
筋肉や体脂肪が
ついている？



敏捷性チェック
全身反応時間



ライトの光に合わせて
ジャンプ！

あなたの体力どのくらい？

元気に！ 楽しく！！ 快適に!!!

まずは『自分の体力』を

チェックしてみませんか？

大人の 体力チェック

こんな方におすすめ

自分の体力レベルを知りたい
これから運動を始めたい
運動の効果をチェックしたい

筋力チェック
握力・脚筋力測定

握力は全身の
筋力の目安です。

あなたの片脚は
体重をどれくらい
支えている？



バランスチェック
(閉眼)片足立ち



片足でどれくらい長く
立っていただける？

周防大島町開催

日時

2026

9/15 (火)

13:30～16:00

場所

しまとびあスカイセンター

周防大島町大字小松125-2

対象

周防大島町民 20～70歳

医師から運動を止められていない方

定員

20名

参加費

無料

申込方法

電話 > 周防大島町健康増進課 0820-73-5504 (平日8:30～17:15)

WEB > 右QRコードを読み込んでください

申込×切 9/1 (火)



大人の体力チェック
申込フォームは
こちらから

(公財)山口県健康福祉財団
【主催】 山口県健康づくりセンター

【共催】 周防大島町健康増進課