

カラダ年齢測定会・ロコモティブシンドローム対策のご案内

令和7年4月吉日
エリエールライフ株式会社

【運営会社】 エリエールライフ株式会社

【実施日】 令和7年6月8日（日）

午前の部（定員 30名） 9:30開講式 終了11:45（受付 9:15～）

午後の部（定員 30名） 13:30開講式 終了15:45（受付 13:15～）

対象年齢：40才以上（目安）

【定員】 60名様

【実施内容】 自身の体力水準を把握し、一生涯自立の動機づけを図るため、
カラダ年齢測定会（体力テスト）を実施します。
その後、カラダ年齢アップ+ロコモ対策講座を実施します。

測定会実施内容

測定内容	64才以下	65才以上
筋力	握力	握力
柔軟性	長座体前屈	長座体前屈
敏しょう性	反復横跳び	座位ステッピング
筋持久力	×	×
瞬発力	×	×
平衡性	閉眼片足立ち	開眼片足立ち
歩行能力	2ステップテスト	2ステップテスト
下肢筋力	立ち上がりテスト	立ち上がりテスト
合計	6種目	6種目

ロコモ度テスト

【午前の部 参加者30名の場合】

A、B、Cの3つのグループに分かれ、サーキット形式にて実施（下記は一例です）

実施スケジュール

時間	A 男性（64才以下）	B 女性（64才以下）	C 65才以上の男女
9:40～10:55 13:40～14:55	反復横跳び	閉眼片足立ち	2ステップテスト
	立ち上がりテスト	握力	長座体前屈
	閉眼片足立ち	2ステップテスト	座位ステッピング
	握力	長座体前屈	立ち上がりテスト
	2ステップテスト	反復横跳び	開眼片足立ち
	長座体前屈	立ち上がりテスト	握力
～ 5分間休憩 ～			
11:00～11:40 15:00～15:40	カラダ年齢アップ+ロコモ対策講座（40分）		
11:40～11:45 15:40～15:45	閉講式（テスト結果表返却、アンケート記入）		

※状況により時間が多少前後する場合がございます

【持参物】 上履きシューズ、タオル、運動ができる服装
※スポーツドリンクはエリエールライフでご用意いたします

【ノベルティ】 イベント終了後、アンケートにご協力をいただいた方に、
TANITA バランスクッションをもれなく**プレゼント**します。
(メーカー直販価格 税込2,750円)
使い方は「**カラダ年齢アップ+ロコモ対策講座**」でご案内！



タニタサイズ バランスクッション
TS-959

2,750円(税込)

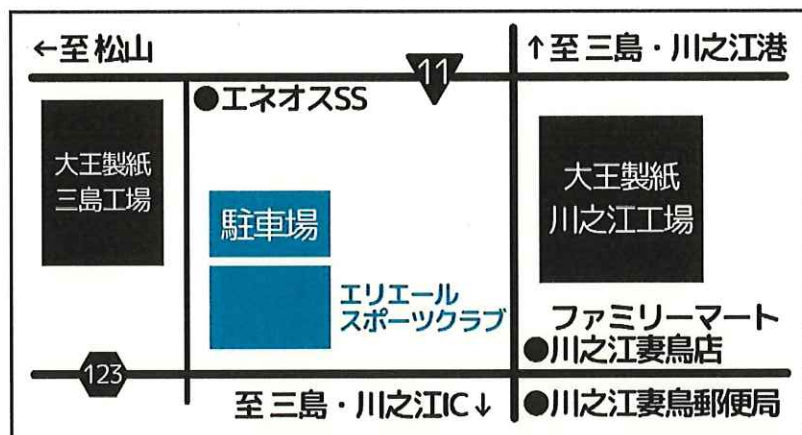
画像はタニタ直販サイトより引用

<https://www.tanita.co.jp/product/fitnessequipment/3912/>

ブランド：タニタ
品名：タニタサイズ バランスクッション
型番：TS-959
寸法：幅330×高さ60×奥行330(mm)
質量：約1kg
カラー：グレー
バランストレーニングや体幹トレーニング、
ストレッチ等、省スペースでのエクササイズ
が可能なタニタの運動器具です。

【実施場所】 エリエールスポーツクラブ 2F

〒799-0401 愛媛県四国中央市村松町722-1 TEL 0896-24-3688



6月8日(日)はクラブ「休館日」のため専用駐車場(120台)利用可

【その他】 傷害保険に加入します。申込の際は氏名・年齢をご記入ください。
測定は、不安な種目は棄権しても大丈夫です。(安全第一)
(1種目だけでも判定可能です)

別途、9月28日(日)に松山市でも「カラダ年齢測定会・ロコモティブシンドローム対策」
を検討しています。詳細は決まり次第ご案内させていただきます。

多くの皆様のご参加をお待ちしています！