

## ロコモティブシンドローム対策健康セミナーのご案内

WEBリアルタイム配信対応

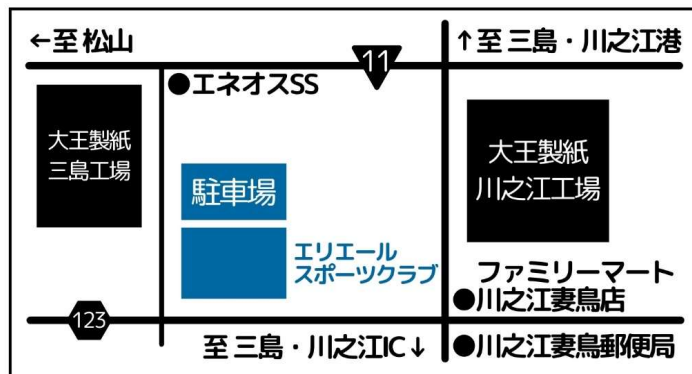
令和8年3月30日

運営会社：エリエールライフ株式会社

【実施日時】 令和8年5月30日（土） 会場型 9:30～11:50（受付9:10～）  
WEB型 10:55～11:50

申込メ切は、5月8日（金）とさせていただきます

【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



5月30日（土）はクラブ「休館日」のため専用駐車場（120台）利用可

【定員】 会場参加者 50名

<会場参加者限定> 小学1年生～小学3年生までのお子様同伴可

➔ 先着10名様（要申込） ゲーム等で楽しんでいただきます（プレゼント有）

WEB参加者 100名（第二部のみのご参加になります）

➔ WEB参加者はスマホ、PCどちらでもご参加可能（事前にメールアドレスをご準備ください※Gmail推奨）

【スマホの方はこちら➔】



<WEB参加者専用サイトで出来ること>

- ①ロコモ度チェック※任意
- ②WEBリアルタイム配信サイトのご案内
- ③復習動画サイトのご案内（終了後1ヵ月以内閲覧可）
- ④終了後アンケートのご案内

【PCの方はこちら➔】 <https://sites.google.com/view/elleair-sports/>

【注意】WEB専用サイトは5月23日（土）よりご利用可能です

【対象年齢】 40才以上（あくまで目安であり、30代の方も参加可）

【実施内容】 第一部 体力テスト・ロコモ度テスト <会場参加者のみ>

➔ からだ年齢やロコモ度をチェック（前年参加された方は前年との比較検証もできます）

第二部 ロコモ対策健康セミナー <WEBリアルタイム配信対応>

➔ トレーニングチューブ（参加者にプレゼント）を使ってロコモ対策を実践しよう

※WEB配信は、講師メインで放映しますので、参加者にカメラを向けることはありません。

テスト実施内容	測定内容	64才以下	65才以上	<p>まずはご自分の弱点を知ることが大事です！</p> <p>→あなたの「からだ年齢」は何歳かチェックしよう！</p>	
	筋力	握力			
	柔軟性	長座体前屈			
	敏しょう性	座位ステッピング			
	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			ロコモ度テスト
	下肢筋力	立ち上がりテスト			
	合計	6種目	6種目		

人数に応じて最大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）

時間	Aグループ	Bグループ	Cグループ
9:30～9:40	開講式		
第一部 9:40～10:45	座位ステッピング	開眼/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
	開眼/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	座位ステッピング	開眼/閉眼片足立ち
	長座体前屈	立ち上がりテスト	握力
10:45～10:55	休憩		
第二部 10:55～11:40	ロコモ対策健康セミナー <WEB参加者は第二部からご参加いただきます>		
11:40～11:50	閉講式		

※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

※会場参加者の飲み物（お茶）はエリエールライフをご用意いたします

### 【ノベルティ】

イベント終了後、アンケートにご協力をお願いします。

**アンケート提出で「トレーニングチューブ」をプレゼント！**

会場参加者：会場でアンケート用紙を配布

WEB参加者：WEBアンケートで回答（リアルタイム配信終了30分以内）

（WEB参加者は各健康保険組合様別にノベルティを3日前迄に郵送します）



### 【その他】

事前に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。

注1) 会場参加者だけでなく、WEB参加者も障害保険へ加入します。

注2) WEB参加者はWEBリアルタイム配信中の事故が補償されます。

多くの皆様のご参加をお待ちしています！

【次回予定】8月29日（土）に愛媛県県民文化会館<別館>で実施予定です