

ロコモティブシンドローム対策健康セミナーのご案内

< 中予地区開催（愛媛県県民文化会館 別館） >

令和8年7月吉日
エリエールライフ株式会社

【実施日時】 令和 8年 8月 29日（土）
受付9:45～ 開講式10:00 終了予定12:10

申込〆切は**8月3日（月）**とさせていただきます

【実施場所】 愛媛県県民文化会館 別館 → **第13会議室で受付**

〒790-0843 松山市道後町2丁目9-14 TEL089-923-5447

【集合場所/開講式/閉講式】 第13会議室

【第一部セミナー】 第11・第14会議室 【第二部セミナー】 第11会議室



駐車スペースに限りがございますので、公共交通機関でのご来場にご協力ください

【定員】 50名程度（最大60名まで）

【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 ロコモ度テスト・体力テスト

→ ロコモ度チェックやカラダ年齢を判定（前年参加された方は前年比較も可）

第二部 ロコモ対策健康セミナー（座学＋実技）

→ トレーニングチューブを使ってロコモ対策を実践

【復習動画QRコード】



5月30日に実施した東予地区セミナー動画（第二部のみ）を知識の定着や復習動画として8月29日から1ヵ月間、視聴可能です。ぜひご活用ください。

測定会実施内容

測定内容	64才以下	65才以上
筋力	握力	
柔軟性	長座体前屈	
敏しょう性	座位ステップング	
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	
下肢筋力	立ち上がりテスト	
合計	6種目	

ロコモ度テスト

【人数に応じて最大3グループに分かれてサーキット形式にて実施】

時間	実施内容																					
10:00~10:10	開講式（第13会議室＝集合場所）																					
第一部 10:10~11:10	ストレッチ（A・Bグループ第11会議室、Cグループ第14会議室）																					
	<table border="1"> <tr> <td rowspan="6">A グ ル ー プ</td> <td>① 長座体前屈 第11会議室</td> <td rowspan="6">B グ ル ー プ</td> <td>③ 握力 第11会議室</td> <td rowspan="6">C グ ル ー プ</td> <td>⑤ 立ち上がりテスト 第14会議室</td> </tr> <tr> <td>② 閉眼/開眼 片足立ち 第11会議室</td> <td>④ 2ステップテスト 第11会議室</td> <td>⑥ 座位ステップング 第14会議室</td> </tr> <tr> <td>③ 握力 第11会議室</td> <td>⑤ 立ち上がりテスト 第14会議室</td> <td>① 長座体前屈 第11会議室</td> </tr> <tr> <td>④ 2ステップテスト 第11会議室</td> <td>⑥ 座位ステップング 第14会議室</td> <td>② 閉眼/開眼 片足立ち 第11会議室</td> </tr> <tr> <td>⑤ 立ち上がりテスト 第14会議室</td> <td>① 長座体前屈 第11会議室</td> <td>③ 握力 第11会議室</td> </tr> <tr> <td>⑥ 座位ステップング 第14会議室</td> <td>② 閉眼/開眼 片足立ち 第11会議室</td> <td>④ 2ステップテスト 第11会議室</td> </tr> </table>	A グ ル ー プ	① 長座体前屈 第11会議室	B グ ル ー プ	③ 握力 第11会議室	C グ ル ー プ	⑤ 立ち上がりテスト 第14会議室	② 閉眼/開眼 片足立ち 第11会議室	④ 2ステップテスト 第11会議室	⑥ 座位ステップング 第14会議室	③ 握力 第11会議室	⑤ 立ち上がりテスト 第14会議室	① 長座体前屈 第11会議室	④ 2ステップテスト 第11会議室	⑥ 座位ステップング 第14会議室	② 閉眼/開眼 片足立ち 第11会議室	⑤ 立ち上がりテスト 第14会議室	① 長座体前屈 第11会議室	③ 握力 第11会議室	⑥ 座位ステップング 第14会議室	② 閉眼/開眼 片足立ち 第11会議室	④ 2ステップテスト 第11会議室
	A グ ル ー プ		① 長座体前屈 第11会議室		B グ ル ー プ		③ 握力 第11会議室	C グ ル ー プ	⑤ 立ち上がりテスト 第14会議室													
			② 閉眼/開眼 片足立ち 第11会議室				④ 2ステップテスト 第11会議室		⑥ 座位ステップング 第14会議室													
			③ 握力 第11会議室				⑤ 立ち上がりテスト 第14会議室		① 長座体前屈 第11会議室													
			④ 2ステップテスト 第11会議室				⑥ 座位ステップング 第14会議室		② 閉眼/開眼 片足立ち 第11会議室													
⑤ 立ち上がりテスト 第14会議室			① 長座体前屈 第11会議室				③ 握力 第11会議室															
⑥ 座位ステップング 第14会議室		② 閉眼/開眼 片足立ち 第11会議室	④ 2ステップテスト 第11会議室																			
11:10~11:20	休憩																					
第二部 11:20~12:00	カラダ年齢アップ+ロコモ対策健康セミナー																					
12:00~12:10	閉講式（第13会議室＝集合場所） テスト結果表返却、アンケート記入																					

実施スケジュール

※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】

タオル、運動ができる服装

上履きシューズは不要ですが、運動ができる靴でお越してください

※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！

	ブランド：マクロス
	品名：引っ張りチューブ
	型番：MCZ-267
	寸法：チューブの長さ約115cm
	箱寸法：16.5cm×8cm×14cm
	質量：約265g

【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種目のみ実施でも、テスト判定が可能です）

多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております！