

# 第7回

# 健幸フェスタ in 玉川

2025年

# 3月8日

# 土

会場：玉川まちづくりセンター

健幸測定会 9:30~15:00

予約不要・無料

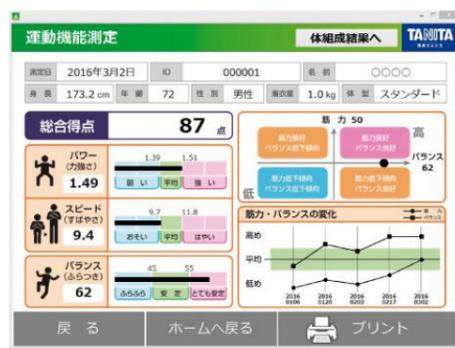
## ① 下肢筋力&バランス分析測定

足の運動機能を  
手軽にチェック!

筋力・バランス『運動機能』『筋肉の質』を知ろう

イスから『立ち上がって、座るだけ』の簡単2ステップで、下肢の運動機能が簡単にチェックできます。

足の筋力をパワー、スピード、バランスの3つの指標で分析・評価します。(対象年齢:6~99歳)



## ② 姿勢計測

カメラから取得した骨格情報で姿勢のゆがみを分析します。出力されたレポートで自分の姿勢を認識し、正しい姿勢を意識した生活を送ることで姿勢の改善を促します。レポートには分析に応じたストレッチも掲載しています。

- 1 カメラの前に立つ → 2 4つのポーズを撮影 → 3 結果を確認



ここまで  
たったの  
1分間

※可能な限り写真のような体にフィットした服装でお越しください。反射材のついた服やスカートでは正確な測定ができない場合があります。(長袖でもOKです)

## ③ 体内 AGEs (糖化度) 測定

指先で簡単測定!  
わずか数十秒!

あなたの体の糖化(こげつき)はどのくらい?



不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより、AGEs の体内での蓄積は急激に増加します。

AGEsスコアは、いわばその人の「生活習慣の成績表」と言えます。

## ④ 聴力測定

耳の聞こえにくさは、  
認知症の発症リスク!?

2分の聞き取りチェックで自身の「聞こえの年齢」を測定



ヘッドホンを着用し、「聞こえますか?」の問いに「はい」「いいえ」で回答します。

誰でも簡単に2分程でご自身の聞こえの程度を把握することができます。

## ⑤ 体組成測定

測定時間は約10秒!

身体を構成する体組成を測定!  
素足で測定していただけます。

※ペースメーカーの方はご利用いただけません。



## ⑥ 血管年齢測定

## ⑦ 血圧測定・血中酸素飽和度測定

健康相談会 9:30~12:30

保健師さんによる健康相談会も実施します

測定結果に関してアドバイスをもらったり、日常生活での注意すべき点などをご相談いただけます。



主催：遺跡と萩の育む  
玉川まちづくり推進会議  
健昂(すこやか)委員会

お問合せ：玉川まちづくりセンター  
TEL 564-0189

