

# 健康度測定 自分に適した運動量を知ろう

医師や健康運動指導士の立会いのもと、各種体力を測定し、最適な運動強度・量をアドバイスします。

●**対象者** ◇市民◇市内の事業所に勤務する人（いずれも40歳以上の）

●**期日** 3月6日(木)

●**会場** 南コミュニケーションセンター

●**内容** ◇心電図モニター監視のもとエルゴメーターによる全身持久力測定◇医師による診察・安静時心電図・体成分測定◇体力テスト（ロコモ度テスト・柔軟性・握力・平衡性測定）

●**定員** 15人（先着順）

●**所要時間** 約1時間半

●**料金** 1800円

●**必要なもの** ◇1年以内の特定健診結果票コピー（同等の検査でも可）◇室内履きシューズ◇飲み物◇運動できる服装◇タオルなど

●**その他** 実施日の1週間後に結果説明会を行います。



## 参加者の感想

- ◇自分の体を確認することができる良い機会と思う。運動することで気持ちも身体も軽くなると感じた。
- ◇日頃の生活習慣に意識を向け、改善していくことが大切だと分かった。運動を継続していきたい。



- 申込方法** ◇電話◇健康増進室窓口  
（月・水～土曜日 午前9時～午後6時 ※祝日は休み）
- 申し込みと問い合わせ先**  
すこやか交流プラザ内健康増進室 ☎(501)2322



## 大野城市シニア大学「山城塾」スポット講座

# 九州国立博物館特別展 「はにわ」と「バックヤードツアー」

九博開館20周年を記念した特別展の第1弾として、日本全国の「はにわ」が集結。今から約1750年前に始まった古墳時代。前方後円墳をはじめとした大きなお墓をにぎやかに飾った人、動物、船や刀、家などさまざまなはにわを見ることができる機会です。

バックヤードツアーは、普段入ることができない博物館の裏側を、館内ボランティアが案内します。文化財を守る大切さを、収蔵庫や文化財保存修復施設の見学を通して体感するツアーです。

- 対象者** 60歳以上
- 日時** 3月11日(火) 午前9時～午後1時半  
（午前8時45分 総合福祉センター集合、バスで往復）  
※昼食時間はありません。  
※現地集合、現地解散もできますので、希望者は申し出てください。
- 会場** 九州国立博物館
- 内容** 講義（1時間）の後、特別展（50分）、バックヤード（50分）を見学します。
- 講師** 白井克也さん（九州国立博物館学芸部長）
- 定員** 40人（先着順）
- 料金** 2000円（チケット代、当日集金）  
※前売り券、年間パスポート、障害者手帳などを持っている人でチケットが不要な場合は、申込時に伝えてください。
- 申込期間** 2月3日(月)～12日(水)
- 申し込みと問い合わせ先**  
すこやか長寿課長寿支援担当 ☎(580)1859