

みんなでチャレンジ!

てんとう虫テスト

～あなたの「歩行年齢」測ります～

無料

平成23年
11月27日(日)
10:00～16:00
開催!

場所

イオン津田沼
ショッピングセンター
1階
さくら公園側特設会場
(フードガーデン前)

定員

先着
300名
(申し込み不要)

いつもテキパキしているお母さんも
休日にゴロゴロしているお父さんも
買い物ついでに測っちゃお!!

「歩行年齢」がわかる「てんとう虫テスト」が
イオン津田沼ショッピングセンターにやってくる!
運動の専門家である理学療法士が、
あなたの「歩行」をあらゆる方向から分析!
あなたに合ったトレーニング方法も
アドバイスいたします。

てんとうむし体操の
DVDなども
販売します!

主催 習志野市

実施機関 一般社団法人 千葉県理学療法士会 スポーツ健康増進支援部

問合せ 習志野市保健福祉部 健康支援課 健康づくり係
TEL 047-451-1151 (内線492)
FAX 047-454-2030

てんとうむし体操
イメージキャラクター
「てんてんちゃん」



「てんとう虫テスト」って、どんなことをするの？



1 体重・体脂肪率を測ります



2 立ち上がりテスト

脚力を調べます



40cm、30cm、20cm、
10cmの高さの台に座り、
手を胸で組み、
両足・片足で立ち上がる
テストです。



2ステップテスト

歩幅を調べます



スタートラインから
2歩大股で歩き、
その2歩の長さを
測定するテストです。



立ち歩き(TUG)テスト

歩行安定性を調べます



椅子に座った状態から
立ち上がり、
目印を回って帰ってきて
座るまでの時間を
計測するテストです。



手伸ばし(FR)テスト

バランスを調べます



まっすぐ立った姿勢から
手を伸ばしたまま
体を前に倒していき、
その移動の距離を
測定するテストです。

結果をみながら理学療法士がアドバイスをします。

動きやすい服装でご参加ください。体重、体脂肪率は素足で測定します。



健康なまち習志野推進月間とは？

習志野市では市民一人ひとりが健康に対する意識を高め、健康的な生活を自ら選択し、主体的に取り組むことの理解と機運を高めるために、毎年11月の1か月間を「健康なまち習志野推進月間」と定めています。

