

『健康の秋』はテルサフィットネスから

いずれも施設利用券（830円）のみ必要、受講料・参加料は無料です。

健康的な身体を作る

歩

き方を知らう

第2歩目：筋力と健康

9/25(日) 13:30~15:30

同日開催の健康相談 Day のあとに開催

講師：MSSL 代表

医師・医学博士 内田晃司氏

歩き方講座の第2回目はより高い運動効果を得るための「筋力トレーニング」について学びます。自重やマシンを使った正しいトレーニングとは？初回に参加していない人も受講可能です。

対象：勤労者および19歳以上の方

会場：4階テルサフィットネス及びテルサ周辺
スタジオでの講義と屋外での実践となります（雨天の場合は屋内）



持ち物：運動できる服装、室内履きシューズ、屋外履きシューズ、ドリンク、タオル、筆記用具

受講料：無料（ただし施設利用券830円が必要となります。講座の前後の時間に各種設備がご利用いただけます）

申込み：往復はがきに住所・氏名・年齢を記入のうえ、424-0823 静岡市清水区島崎町2-2-3 清水テルサ「歩き方」講座 まで 4階フィットネス窓口、テルサHPでも受け付けます。

第3歩目：11/27 第4歩目：1/29 開催予定

10/10(月・祝)

10:30~13:00 ※12:30 受付終了

テルサフィットネス 体力測定会

スポーツの秋！スポーツの日！イベントをきっかけに運動をはじめてみませんか？
テルサフィットネスの専属トレーナーがいつでも運動のサポートをいたします！

《体組成》

身長・体重・体脂肪率・筋肉量・基礎代謝・体内年齢・内臓脂肪レベルなどを測定します。



《落下棒キャッチ》

落ちてくる棒をどれだけ素早くキャッチできるか、敏捷性を測定します。



《足趾握力》

親指と人差し指でつまみを挟み足趾間圧力を測定します。足裏、足趾の日常の使い方がわかります。



《握力》

反動をつけないよう強く握り、握力を測定します。



《長座体前屈》

太もものうしろ、腰背部の柔軟性を測定します。



《上体起こし》

30秒間上体起こしを繰り返し、腹筋群の筋力・筋持久力を測定します。



《片脚立ち》

片脚立ちで何秒キープできるか、下半身の筋力、バランス感覚を測定します。



専属トレーナーのワンポイントアドバイス

測定結果を説明いたします。日頃運動をされない方は、これを機に目標設定してみはいかがでしょうか？



《骨密度》

骨密度を測定します。



※骨密度のみの測定はできません。

対象：勤労者および19歳以上の方

会場：4階テルサフィットネス スタジオ1

参加料：無料（ただし施設利用券830円が必要となります。）

※ 測定会への参加以外にもフィットネス各種設備がご利用いただけます

申込み：不要です。当日会場へ直接お越しください。

定員：40名程度（先着順）



静岡市東部勤労者福祉センター
(清水テルサ)

TEL: 424-0823

静岡市清水区島崎町 223

TEL: 054-355-3113

(テルサフィットネス直通)

TEL: 054-355-3111(テルサ事務所)

<https://terra.net>

