

みかわマイチャレ
10ポイント



歩行、手作業、身体調整、姿勢変換の
4つを測定するだけで、「あなたの自立体力年齢」
をコンピューターが判断！！

新登場!! 「耳の聞こえチェック」「目の健康度チェック」

◆おなじみ「健さんのからだつうしんぼ（体組成計）」「足指チェッカー」
「血管年齢チェッカー」の他に、手のひらで体の野菜不足がわかる「ベジ
チェック」やストレス度がわかる「自律神経チェッカー」、「骨ウェーブ」
で骨の強さも測定できます

協賛：明治安田生命 協力：株式会社バイタルネット

令和8年度

元 氣 が 見 える ・ わ かる け ん て い

みかわ自立体力検定

検定日 ①春コース **6月5日(金)**

②秋コース **10月16日(金)**

午前9時～午後2時30分

※完全予約制 申し込み時に希望する時間帯をお知らせ下さい。

会場 三川町子育て交流施設 テオトル

対象 60歳以上の方

料金 500円

その他 体調がすぐれない方、歩行や立ち上がりの困難な方はご遠慮ください。

三川町健康福祉課地域包括支援センター

さあ ゴー なんでも まるごと相談 みかわ いい町

☎ 0235-35-7031



※申し込みは開催日の1週間前までインターネットかお電話で

◆◆◆予約時間表◆◆◆

- お待たせしないで測定するために完全予約制とします。(当日の申し込みはできませんのでご了承ください。)
- お申し込みの際に、希望する予約番号をお知らせください。(希望された受付時間がいっぱいになった場合は違う時間にまわっていただく場合があります。)
- 先着順とさせていただきます。



| 予約番号 | 受付時間 | 定員 |
|------|-------------|----|
| ① | 9:00～9:30 | 8人 |
| ② | 9:30～10:00 | 8人 |
| ③ | 10:00～10:30 | 8人 |
| ④ | 10:30～11:00 | 8人 |
| ⑤ | 11:00～11:30 | 8人 |
| ⑥ | 13:00～13:30 | 8人 |
| ⑦ | 13:30～14:00 | 8人 |
| ⑧ | 14:00～14:30 | 8人 |

◆◆◆当日参加のみなさんへ 持ち物・留意点のお知らせ◆◆◆



当日の持ち物 ①生活アンケート ②参加料 500円

※生活アンケートをお持ちでない方は当日会場でご記入ください。

③汗拭きタオル ④水分補給の飲み物

- 動きやすい服装でおいでください。履物は運動靴がのぞましいですが外用でもOKです。
- マイチャレポイントは引換券をお渡しします。
- 当日は従来の体力測定、体組成計、足指チェッカーに加えて、血管年齢測定、ベジチェック、骨密度測定、自律神経チェッカー等の体験ができます。また、聞こえのチェック、目の健康度チェックも新たに加わりましたのでぜひ体験してみてください。
- 日時等の確認のための通知はお送りしませんので、各自メモして管理してください。
- 当日、キャンセルの場合は下記までお電話ください。

お問い合わせ 三川町地域包括支援センター-0235-35-7031