

令和8年 7月・9月

# シルバーフィットネスのご案内



運動負荷検査



体力チェック



個別指導

シルバーフィットネスは、60歳以上で健康な方を対象にした  
**「メディカルチェックと運動機能を測定する」2日間の検査**です。

メディカルチェックでは、血液検査・胸部レントゲン検査・心電図検査  
などにより、身体面を総合的に検査します。

運動機能の測定では、筋力・柔軟性などの体力面を検査します。

又、運動した際にリスクがないか確認するために、運動負荷検査を  
行います。

それらの結果にもとづき、運動・栄養・生活のアドバイスをします。

福祉スポーツセンター

# ご通院中の方へのお願い

高血圧・心臓疾患・整形外科的疾患・糖尿病などで治療中の方は、**主治医とご相談のうえ応募してください。**

運動負荷検査はかなりの運動量を伴い、身体への影響が心配されますので、主治医の許可が無い方は、受けていただけない場合があります。

## 参加申込のご案内

◆対象 市内在住で 60 歳以上の健康な方(開催予定日初日の時点)

◆日程 7 月、9 月において、金曜日と翌週水曜日の 2 日間にわたって行います。

1 日目(金曜日):正午～午後 4 時

2 日目(翌週水曜日):午前9時～午後1時 30 分

※検査日は、個別に連絡します。

※検査時間は、変更する場合があります。



◆検査内容<sup>※1</sup>

### 【1 日目】

問診・血圧・身長・体重・腹囲・  
酸素飽和度・尿・血液・心電図・  
胸部レントゲン・体力チェック

### 【2 日目】

運動負荷検査<sup>※2</sup>・総合判定・  
運動指導・栄養指導・生活指導

※1 検査内容は、変更する場合があります

※2 呼気ガス分析なしの検査です

☆簡易問診票や当日の問診によってご参加いただけないことや、診察や測定結果により途中で中止させていただく場合もありますので、ご了承ください。

◆募集人員 18名程度 ★応募者多数の場合は抽選にて決定します★

◆参加費 3,000円 (1日目にお支払いいただきます)

★現金の場合は、お釣りのないようお願いします

★キャッシュレス決済もご利用いただけます

◆申込方法 重複のないように、①郵送または②オンラインのどちらかでご応募ください。

### ①郵送での申込み



参加申込書・簡易問診票(表面)、及び開催予定日(裏面)に必要事項を記入し、郵便はがき(宛名にご自分の住所・氏名を記入)を同封のうえ、受付期間内に郵送してください。

★送付先★

〒467-8622 瑞穂区弥富町字密柑山 1 番地の2  
福祉スポーツセンター

★申込期間★

6月1日(月)～6月19日(金)必着

★抽選結果★

6月23日(火)以降に、郵便はがきにてお知らせします。

### ②オンラインでの申込み



福祉スポーツセンターウェブサイト、または、  
右記二次元コードを読み込み、応募専用サイト※  
からお申し込みください。



※ 名古屋市電子申請サービス  
(Graffer)

★申込期間★

6月1日(月)0:05～6月19日(金)23:59

★抽選結果★

6月25日(木)12:05より、福祉スポーツセンターウェブサイトにて

当選者の申請番号のみ発表します。(申請番号は「申請番号のお知らせメール」に記載)

※郵送またはオンラインを通じてご提供いただいた個人情報は、この事業以外の目的には使用いたしません