

市原市民の皆さん

体力測定×予防講演会

～歩き方で10歳若返る身体習慣～

参加者募集!

測定 対象年齢

満60歳～
69歳まで

※先着40名まで

予防講演は
どなたでも
ご参加OK!

医療機器メーカーコスモヘルスと日本体育大学との共同研究にて「ゴルフは健康寿命を延ばすのか?」という課題に取り組んでおります。そのプロジェクトの一環として、プロゴルファー30名と市原市民30名の体力測定を比較したときに、どんな発見があるかを調査する企画です。そこで体力測定にご協力頂ける方を募集いたします。当日の予防講演は対象年齢以外の方もご参加いただけます!



測定項目

簡単な測定をいくつか行います



監修：杉田 正明氏

日本体育大学 教授・博士
ハイパフォーマンスセンター長

専門分野は運動生理学、トレーニング科学、
バイオメカニクスなど。日本オリンピック委員会
情報・科学サポート部門長、日本陸上競技連盟
科学委員会委員長などを務める。
アスリートへの科学サポートの第一人者。

予防講演

「歩き方で10歳若返る、身体習慣」

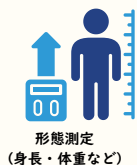


講師：萩原 慎也氏

予防トレーナー 兼 予防アドバイザー
萩原 慎也 (はぎわら しんや)
資格：シニアフィットネストレーナー、
アスリートフードマイスター、心理カウンセラー
実績：コスモヘルス予防アドバイザー歴14年。
美ボディコンテスト「ベストボディジャパン モデル部門」
にて4年連続日本一に輝き、ラジオ、新聞、雑誌などに多数
掲載。市区町村にて講演会も実施。

クオカード1000円分
プレゼント

※測定に協力してくれた方限定



形態測定
(身長・体重など)



片足立ち



アンケートなど

★どなたでも参加可能★
正しい歩き方で健康な未来を!

日時

2026年 8月30日(日)

18:30～20:00

予防講演のみ参加の方…19:30終了予定
測定参加の方…20:00終了予定

場所

市原市市民会館
小ホール

市原市惣社1丁目1-1