

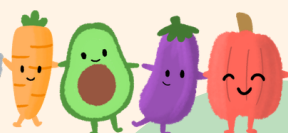
チラシ
持ってきてね

寺池台 三ニまつり

地域交流×健康増進



紙芝居・絵本ブース



健康チェックブース
血管年齢測定
ベジチェック
体組成計等



昔遊びブース

STAMP RALLY



健康チェックやブースに参加して、3つ
スタンプを集めて参加賞をゲットしましょう！



ガラガラ抽選会も開催！

最後はみんなで楽しく
音楽療法で心も体も元気に



雨天決行

※午前8時時点で暴風警報、
警報レベル3以上が発令されて
いる場合は中止となります

2026.11.8(日) 10:00~11:30

会場：寺池台小学校体育館

※駐車場はありますが数に限りがございます

主催：寺池台校区交流会議

お問い合わせ：☎ 0721-25-8200

当日連絡先：080-5638-7790



健康チェック

まちのサポート健康室

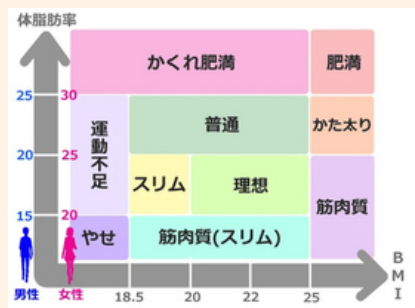
最高血圧	mmHg
最低血圧	mmHg
心拍数	/分
心電図	正常・徐脈・頻脈 心房細動の可能性
身長	Cm
体重	kg
BMI	
体脂肪率	%
内臓脂肪レベル	
筋肉量	kg
基礎代謝	kcal
体内年齢	歳
体水分率	%
握力	右 kg・左 kg
酸素飽和度	%SpO2

おなまえ

ゴールドスポーツジム フィットネスチェック表	
ミッション	できた！
片足立ち10秒チャレンジ (左右)	
足閉じスクワット	
椅子から片足立ち	
正座からジャンプして立つ	
腕立て伏せ (男性25回・女性10回)	

参考

〈握力平均値〉		
年齢	男性	女性
10代	38～42	25～27
20代	46～50	28～30
30代	45～48	27～29
40代	43～46	26～28
50代	41～44	25～27
60代	38～41	23～25
70代	35～38	21～23



〈基礎代謝量〉		
年齢	男性	女性
15～49	1520	1160
50～69	1380	1100
70以上	1230	1030

主催：寺池台校区交流会議

寺池台2丁目見守り隊 喜多・民生委員 森本・主任児童委員(校区福祉委員会) 高田
寺池公園等を活かしたまちづくりの会 友田・寺池台小学校・寺池台校区福祉委員会
金剛保育園・寺池台こども園・Kotona・第3圏域地域包括支援センターけあばる
寿里苑夢の杜・きんきうえぶ・富田林苑・富田林市・富田林市社会福祉協議会

協力団体：寺池台2丁目自治会・寺池台3丁目自治会・金剛伏山台

明治安田生命・大阪市民いずみ生活協同組合
ゴールドスポーツジム・まちのサポート健康室