

体力測定会

健康的な生活を送るためにも、「体力測定」で自分の体をチェックしましょう。「まだ体力には自信あり!」「運動不足」と思っているかた。この機会に自身の体を見つめ直しませんか?

《日時》平成30年9月15日(土) 13:00~16:00

《場所》加古川ウェルネスパーク セミナールーム
加古川市東神吉町天下原370 加古川ウェルネスパーク内

《対象》16歳以上の方

《参加費》無料

《定員》40名

《持ち物》タオル、飲み物

《スケジュール》 ※測定は1名20分程度

1. 受付

2. 測定表の記載

3. 体力測定

●インボディ測定(体脂肪量・筋肉量)

●握力

●全身反応時間

●肺活量

●心肺持久力

●血管年齢チェック

●閉眼片足立ち

4. 終了

5. 測定結果に基づき、簡単な運動指導



《注意事項》

- ① インボディ測定器は、微量ではありますが身体に電気を流すことで体組成を測定します。心臓にペースメーカーを着けられている方や、妊娠中の方の参加はご遠慮ください。
- ② 現在体調を崩されている方、医師より運動に関して制限されている方は、あらかじめ医師にご確認の上、ご参加をお願いいたします。
- ③ 当日は動きやすい服装・履き物でご参加ください。

《お問合せ》

加古川ウェルネスセンター

加古川市東神吉町天下原370 加古川ウェルネスパーク内

TEL:079-433-1124