

# 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31年3月9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
4. 終了
5. 測定結果に基づき、簡単な運動指導

- 心肺持久力
- 血管年齢チェック
- 閉眼片足立ち



《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