

“体力測定会”

9月度

【内容】

- ① 下肢の筋力と相関関係にある…**握力** (筋力)
- ② 起き上がり動作に必要な…**上体起こし** (筋持久力)
- ③ 腰痛にならないために必要な…**座位体前屈** (柔軟性)
- ④ 瞬時な動きに必要な…**全身反応時間** (敏捷性)
- ⑤ バランスをとるための…**閉眼片足立ち** (平衡性)
- ⑥ 心肺機能を評価する…**最大酸素摂取量** (全身持久力)

「年代別で評価し得点を算出し、現在の体力年齢を把握できます👉」

【オプション】

体組成分析測定……基礎代謝量・筋肉量・脂肪量など解析します。

【木曜】 5・12・19日

🕒 11:30～13:30 (受付は13:00まで)

- ◆4階エクササイズルームにて、無料でご参加いただけます。(体成分分析測定は514円)
- ◆実施時間内であればご自由に測定できます。但し、13:00には受付を終了させていただきます。
- ◆動きやすい服装でお越し下さい。
- ◆対象年齢は満20歳以上となります。