

現状を知り今後の目標に

体力測定会

1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 瞬時的な動きに必要な…**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)

【オプション】

体成分分析測定…基礎代謝量・筋肉量・脂肪量など解析します。

〈火曜〉 9・16・23日

〈木曜〉 11・18・25日

11:30～13:30 (受付13時まで)

◆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。