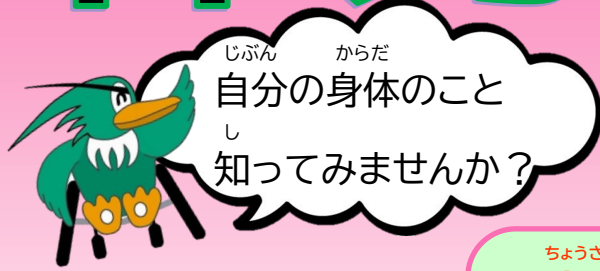


たいりよくたいそせい

体力体組成



そくてい ひ
測定の日

たいりよく
体力

- ちようざたいぜんくつ ぼうらつか あくりよく
・長座体前屈 ・棒落下テスト ・握力
- いす すわ た
・椅子座り立ちテスト ・ファンクショナルリーチ
- タイムド アップ ゴー かいがん かたあし た
・Timed Up & Go テスト ・開眼片足立ち

- しんちよう たいじゅう けつあつ たいしほうりつ ビーエムアイ
・身長・体重・ウエスト・血圧・体脂肪率・BMI
- ないしほう たいないねんれい など
・内脂肪レベル・体内年齢 など

たいそせい
体組成



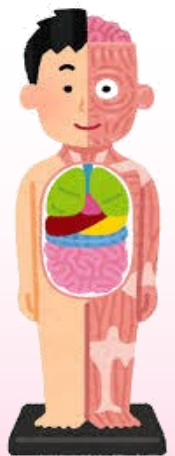
にってい
日程

うけつけ じかん
受付時間

もく ごぜん
11/20(木) 午前9:30～11:45

きん ごご
11/21(金) 午後1:15～2:30

ど ごぜん
11/22(土) 午前9:30～11:45



たいしょう しょう

かた

かいごしゃ

ばしょ

たいいくかん



対象：障がいのある方とその介護者



場所：体育館



じ ぜんもう

こ

ふよう

うけつけじかんない

ちよくせつたいいくかん

こ

くだ

事前申し込み不要

受付時間内に直接体育館へお越し下さい



けいそくじかん

やく

ふんほど

こんざつ じ

ま

いただ

ばあい

計測時間は約20分程です(混雑時はお待ち 頂く場合があります)

けいそく

けっか

ごじつ

わた

計測した結果を後日お渡しします

たんとう

スポーツ担当