

たいりよくたいそせい

体力体組成

そくてい ひ

測定の日



- 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 たいじゆう けつあつ たいしぼうりつ ビーエムアイ
・身長・体重・ウエスト・血圧・体脂肪率・BMI
- ないしぼう たいないねんれい など
・内脂肪レベル・体内年齢 など

じかい がつ よてい
次回は9月(予定)

そくてい ねん かい
測定は年に3回！
けいそく そくてい
継続して測定すること
からだ へんか き
で身体の変化に気が
つけます！ご参加、
ま
お待ちしております♪

にっつい
日程

すい
6/10(水)

もく
6/11(木)

きん
6/12(金)

うけつけ じかん
受付時間

ごぜん
午前9:30～11:45

ごぜん
午前9:30～11:45

ごご
午後1:15～2:30

たいしよう しょう 対象：障がいのある方とその介護者

ばしよ たいいくかん 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 けつか ごじつ わた
計測した結果を後日お渡しします