

滋賀県立障害者福祉センター

# 体力測定・トレーニングアドバイス

日頃のトレーニング成果や健康状態を再確認し、生活習慣を見直しませんか？  
測定結果に基づいて、理学療法士（小嶋高広氏）からアドバイスがあります。

**日時：10月25日(水)13時30分～15時30分**



会場：当センターアリーナ

対象者：身体障害者・精神障害者

募集定員：30人（要予約・先着順）

費用：無料

受付期間：9月1日(金)～10月18日(水)

## ●測定項目●

身長・体重・血圧・肺活量・握力  
長座体前屈・ファンクショナルリーチ  
開眼片足立ち・10m最大歩行  
Timed UP Go・大腿・下腿周囲の測定  
体組成計による体成分分析

**手話通訳の必要な人は、10月4日(水)までにお申込みください。**

問い合わせ：滋賀県立障害者福祉センター

〒520-0072 草津笠山八丁目5番130号

TEL：077-564-7327 / FAX：077-564-7641

URL：<http://www.shiga-fukushi-center.com>

担当：岩田・北原

