

体力測定・トレーニングアドバイス

健康生活の基本となる運動習慣の大切さや自身の健康状態を再確認しませんか？
測定結果に基づいて、理学療法士からのアドバイスや日頃の食生活
について管理栄養士からのアドバイスもあります。

日時：10月27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（県内在住者）
費用：無料
募集定員：10人（要予約・時間指定）
受付期間：9月1日（水）
～10月20日（水）

●測定項目●

身長・体重・血圧・握力
長座位体前屈・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

※新型コロナウイルス感染症予防対策として体温測定・体調チェック、手指・測定機器等の消毒、マスクの着用
ソーシャルディスタンスの確保、換気等を実施しますが、参加については充分にご検討ください。

.....
詳細は、受付までお問い合わせ下さい。担当：業務課 岩田・安藤
.....

