

大人の体力測定会

InBody 測定

人体に電流を流し、人体を構成する成分を定量的に測定する技術で、人の体は大きく分けて

体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、

身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価することができます。

体力測定

大人になりすることのなくなった、体力測定を行いませんか？

自分の体力がどのレベルかをご確認いただけます。※種目は下記になります。



16～64 歳

- ・握力 ・上体起こし
- ・反復横跳び ・立ち幅跳び
- ・垂直飛び ・長座体前屈



65 歳以上

- ・握力 ・上体起こし
- ・10m障害歩行 ・6分間歩行
- ・開眼片足立ち



日時 12月23日(土) 10:00～12:00

場所 垂水体育館 第1体育室

定員 30名 対象 16歳以上の方

参加費 500円

持ち物 室内シューズ・動きやすい服装・飲み物(蓋つき)

申込期間 12月8日(金)～

申込方法 受付窓口または電話にてお申込み下さい。

