身体チェックで、今の体を知るう!

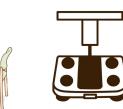
筋力を数値化!

身体機能測定

参加費 無料 申込不要









2025年11月24日(月・祝)

9:30 > 11:30

会場 四条体育館 対象 18歳以上 同会場で東部図書館リサイクル展も開催

[講師] 本田 寛人さん (四條畷学園大学リハビリテーション学部 准教授)

[服装・持ち物] 動きやすい服装・体育館シューズ(推奨)

[測定内容]

[体組成測定]

体脂肪率、筋肉量などを測定し、体組成のバランスを詳しく分析します

[筋力測定]

筋力測定で、握力や脚の筋力などを測定し筋力の衰えを分析します

▶ [老化指標測定]

AGEs(終末糖化産物)を測定し、老化の程度や将来の健康リスクを分析します

お問合せ

大東市立歴史とスポーツふれあいセンター

© 072-876-7011 ⊠ info @rekisupo.com