

身体チェックで、今の体を知ろう！

筋力を数値化！

身体機能測定

参加費
無料
申込不要



2025年 1 1 月 2 4 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