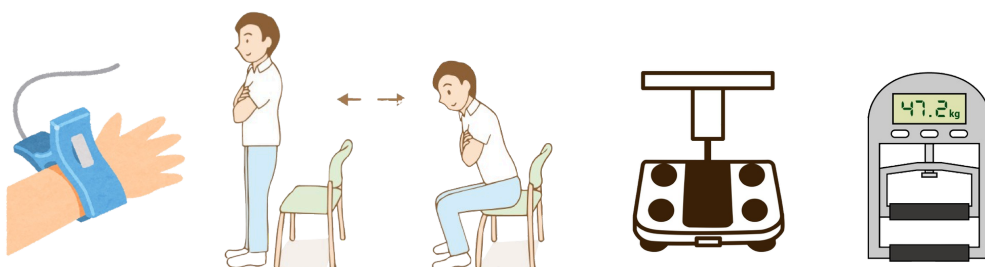


身体チェックで、今の体を知ろう！

筋力を数値化！

身体機能測定

参加費
無料
予約不要



2026年 1 1 月 2 3 日（月・祝）

受付時間 9：30 ▶ 10：45（11：30測定終了）

会場 四条体育館 対象 18歳以上

〔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 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