

大人の

体力チェック

参加者
募集中

—あなたの体力どのくらい?—

快適に動ける体づくりのために、まずは“自分の体力”をチェックしてみませんか？

こんな方々におススメ！

- ☑ 自分の体力レベルがどのくらいか知りたい方
- ☑ これから運動を始めようと思っている方
- ☑ 運動の効果をチェックしたい方



脚筋力測定



長座位体前屈測定



カラダのどこに
どれだけ筋肉や
体脂肪がついて
いるかがわかり
ます。



InBody 測定

開催日及び測定内容

◎ご都合の良い日を選んで**10日前**までにお申し込みください。

日 時 及び 募集定員	6月 24日 (金) 13:30~15:30	12人
	9月 9日 (金) 13:30~15:30	20人
	12月 9日 (金) 13:30~15:30	20人
	3月 17日 (金) 13:30~15:30	20人
測定内容	InBody 測定 NEW 、血圧、握力、脚筋力、長座位体前屈、全身反応時間、閉眼片足立ち、ピドスコープ (足裏測定) <small>*InBody は、生体インピーダンス法を用いて微弱な電流を体内に流し、電気抵抗を基に体の成分である体水分量や筋肉量などを部位別に測定します。</small>	
対 象	20歳～79歳で医師から運動を止められていない方	
参加費	300円	
場 所	山口県健康づくりセンター (山口県総合保健会館内)	

<参加にあたってのお願い>

1. 以下の状況が認められる場合は参加できません。
 - ・咳やくしゃみ、鼻水などの風邪症状や37.5度以上の発熱がある場合
 - ・新型コロナウイルス感染者と濃厚接触した場合
 - ・ご家族に感染疑いのある方がおられる場合
2. 当日は、受付で検温、健康状態の確認をおこないます。
3. 「咳エチケット」のご協力をお願いします。(マスクの着用をお願いします。)

お問い合わせ・お申し込みはこちらまで

公益財団法人 山口県健康福祉財団

山口県健康づくりセンター [健康企画・研修班]

山口市吉敷下東三丁目1番1号 (山口県総合保健会館内)

TEL(083) 934-2200 (平日 8:30~17:00)

山口県健康づくりセンター

検索

