



生活体力を測ってみませんか？



生活に必要な体力について測定します。
測定した結果をもとに教員や学生が健康づくりについてアドバイスします。

測定項目

- ①血圧 ②身長 ③体組成(体重、体脂肪、基礎代謝量など)
- ④握力 ⑤足指力 ⑥長座位 ⑦開眼片足(閉眼片足)
- ⑧5メートル歩行(座位ステップ)

※内容は変更になる場合があります。

日時: 2022年 10月27日(木)

13:30~14:00、14:00~14:30

14:30~15:00、15:00~15:30 (各15名)

※ご予約の際に指定の受付時間をお伝えします。

ご案内時間の来所にご協力をお願いいたします。

会場: 神戸市看護大学 体育館

※入館時は、**マスク着用、手指消毒、体温測定**にご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染者と接触した場合、ご家族に新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合、平熱より高い熱の場合、風邪症状等を有している場合はご参加いただけません。

当日は体を動かします。また裸足で計測する項目がありますので、動きやすい服装、脱ぎやすい靴下でお越しください。

* 体育館シューズ(スリッパも可)をご持参ください。

<申込み・お問い合わせはこちらまで♪> 平日9:00~17:00

神戸市看護大学 いちかんダイバーシティ 看護開発センター事務局

TEL: 078 (794) 8080

E-mail: chiiki@kobe-ccn.ac.jp

※緊急事態宣言発令など感染症流行等の理由で直前の中止となる場合がございます。
その場合はホームページおよび個別にメール等の連絡にてお伝えいたします。

定員:
先着60名
(先着順)