



神戸市看護大学

まちの保健室



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)
- ⑧ 5メートル歩行(座位ステップング)

※内容は変更になる場合があります。

日時: 2023年 11月2日(木)

13:00~13:30、13:30~14:00

14:00~14:30、14:30~15:00 (各20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。

場所: 神戸市看護大学 体育館

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)をご持参ください。

定員:
先着80名
(先着順)

<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

※気象状況や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。