



いちかん・まちの保健室

神戸市看護大学

～公衆衛生看護学分野～



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。

測定した結果を元に教員や保健師課程の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(座位ステップング)

※内容は変更になる場合があります。

日時: 2025年 **11月13日(木)**

受付時間

①13:30～14:00、②14:00～14:30

③14:30～15:00、④15:00～15:30 (各20名)

※ご予約された受付時間にお越しください。

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 いちかん看護開発センター 事務局

TEL: 078 (794) 8080

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

※午前11時の時点で気象警報・特別警報が発令中の場合は、中止とします。