



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: 2024年 11月 14日(木)

受付時間

13:30~14:00、14:00~14:30

14:30~15:00、15:00~15:30 (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

※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。

神戸市看護大学 公衆衛生看護学分野

兵庫県看護協会神戸西部支部協賛