

運動で日々を豊かに！運動で人生を豊かに！

健康体力づくり相談 (体力測定)

日程

2024年10月27日(日)
2025年 1月12日(日)・3月16日(日)

時間

午前10時～(2時間程度)

場所

福岡県立スポーツ科学情報センター(アクション福岡)
1階 健康体力測定室

料金

一般630円 高校生以下310円

定員12名になり次第、お申込みを締め切らせていただきます。

共通項目

肺活量・血圧・身長・体重
問診・全身持久力
体成分分析(1月・3月実施)



体成分分析とは

- ☆体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を分析
- ☆栄養状態・体のむくみ等、体成分の過不足を評価

健康づくりコース

骨強度



体力づくりコース

握力・垂直跳び・反復横跳び
背筋力・長座体前屈・上体起こし
閉眼片足立ち・全身反応時間

申込・その他お問い合わせは下記まで！

福岡県立スポーツ科学情報センター(アクション福岡)

〒812-0852

福岡市博多区東平尾公園2-1-4

TEL:092-611-1717

mail: kenko7@f-sponet.or.jp

