



今の自分の身体を知ろう♪

# 体力測定



## 対象

- ・高校生以上で  
障害者手帳等をお持ちの方
- ・ラポール利用登録  
済みの方

## 日時

- 5/30(金) 8/29(金)  
11/3(月・祝) 1/30(金)
- ①13:00～ ②13:15～  
③14:00～ ④14:15～  
(約45分間ずつ)

## 定員

各時間  
1名ずつ

## 測定項目

- ・身長、体重測定
- ・Inbody測定 (筋肉量・体脂肪量の測定)
- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・反復横移動
- ・10m速歩
- ・3分間歩行



※微弱な電流を流すため、ペースメーカーや圧可変式バルブのシャントが体内に入っている方は測定できません

お体の状態・体調により、測定内容を変更する場合があります。  
測定にあたりご心配がある場合は、事前にお知らせください。

## 申込方法

ご希望の方は総合受付までお越しください。

※社会情勢等によりプログラムが中止となる場合がございます。