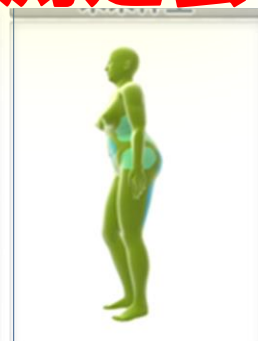
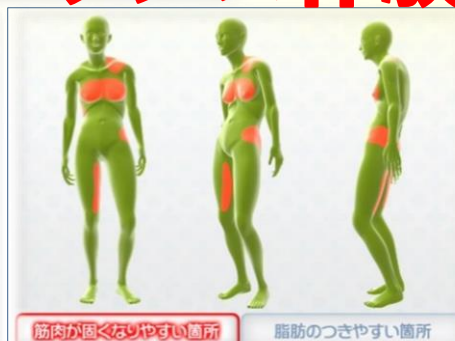
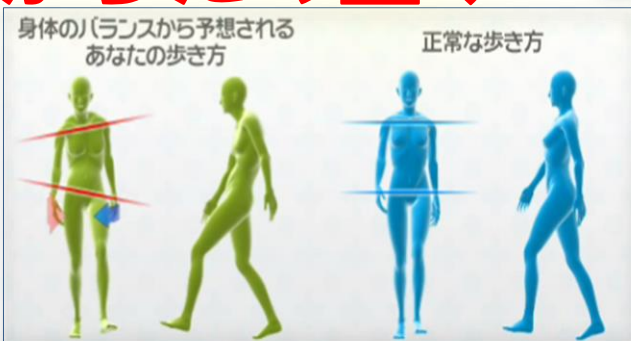


まずは自分の「からだ」を知ることからはじめましょう

からだの歪み・バランス体験測定会



骨盤のゆがみ度
筋肉の前後左右のバランス
歩行状態予測

関節の動作範囲
脂肪の付きやすい部位予測

未来体型予測

ご自分の「からだ」の状態をご存じですか？
将来も健康な「からだ」であり続けるためには、まずはご自分の「からだ」の状態を知ることから始まります。
重要なポイントは①歪み②バランス③クセなどを知ることです。
測定体験会では、動作分析器を使い専門の測定員が測定します。
受講者お一人おひとりに適した『からだを整える為の運動』や『日常生活の中で意識すべきポイント』などをお伝えします。
専用高精度型体組成計を連動しており、④体脂肪率や⑤部位別の筋肉、脂肪量⑥基礎代謝量なども測定することができます。

日時：4月30日(月・祝)10:00~12:00内の時間指定
：5月19日(土)10:00~12:00内の時間指定

対象：市内在住・在職・在学の中学生以上の人

定員：各20人(申込順・10人以下の時は中止)先着順

場所：中央公民館3階軽スポーツ室

参加費：300円(お支払後は返金できません)

服装：測定時裸足になれる、動きやすい服装

申込：4/2(月)~ 参加費を添えて

寝屋川市立中央公民館 ☎838-0189