

体力測定&体組成測定 からだのバランス 測定会

自分のカラダを見直そう！

開催日時
令和3年

1月24日 日

10:00~16:00 (1人当たり30分程度)

会場

中野区産業振興センター
地下1階 多目的ホール



参加料

無料

申込受付
(お問い合わせ)

- TEL : 03-3380-6946
- FAX : 裏面の申込書をご利用ください。
- 産業振興センター2F窓口
窓口へ直接お越しください。(受付時間: 平日午前9時~午後5時)
- ホームページ
下記URLの申込みフォームからお申込みください。
<http://nakano-sangyoushinkou.jp>

ホームページ
QRコード



株式会社東京アスレティッククラブ

1/24 からだのバランス測定会

講座概要

標準測定種目 (定員 90名)

- | | |
|---------|----------|
| 1 問診 | 6 閉眼片脚立 |
| 2 体重 ※ | 7 全身反応 |
| 3 体組成 ※ | 8 腹筋 |
| 4 握力 | 9 測定結果説明 |
| 5 体前屈 | |

※体重・体組成測定

体重のほかに、BMI、体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベルなど、からだを構成する組成成分を数値化して表示します。

単に体重が多い・少ないではなく、健康的な体型かわかります。別途、結果表をお渡しします。

※持ち物： 飲み物 汗拭きタオル 室内履きは無くても構いません。
汗をかいても良い動きやすい服装、マスク着用でお越しください。更衣室もございます。

講座参加申込書

※以下の項目にご記入の上、当センター 2階窓口にご提出頂くか、FAXで送信してください。

お申し込み開始日時：12月21日(月)9:00～1月21日(木)17:00

※時間前に受信したものは無効となりますのでご注意ください。

- (1) 該当する項目にチェック☑を入れてください
 中野区内在住の勤労者 中野区内在勤者 中野区内在住者
- (2) 性別 (任意)
 女性 男性
- (3) 年代 (任意)
 20才以下 21～30才 31～40才 41～50才 51～60才 61～70才 71才以上

(4) お名前

フリガナ	
姓	名

(5) 電話番号 (日中、ご連絡が可能な固定電話・携帯電話・FAX)

— —

(6) ご希望時間

体力測定のみご希望の方 受付時間 (目安) を選択してください (90名 先着順)

- | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 10:00～ | <input type="checkbox"/> 10:15～ | <input type="checkbox"/> 10:30～ | <input type="checkbox"/> 10:45～ |
| <input type="checkbox"/> 11:00～ | <input type="checkbox"/> 11:15～ | <input type="checkbox"/> 11:30～ | |
| <input type="checkbox"/> 13:00～ | <input type="checkbox"/> 13:15～ | <input type="checkbox"/> 13:30～ | <input type="checkbox"/> 13:45～ |
| <input type="checkbox"/> 14:00～ | <input type="checkbox"/> 14:15～ | <input type="checkbox"/> 14:30～ | <input type="checkbox"/> 14:45～ |
| <input type="checkbox"/> 15:00～ | <input type="checkbox"/> 15:15～ | <input type="checkbox"/> 15:30～ | |



- ・軽い運動を行うにあたり健康状態の自己管理をお願いします。
 はい いいえ
- ・開催当日に「来館票」のご記入と検温のご協力をお願いいたします。
 はい いいえ

○測定時間は測定結果説明を含めて、おおよそ30分です。
※測定人数の状況により、少々お待ちいただく場合があります。

お申込みFAX番号

03-3380-6949