

信大「筋力UPゼミ」

筋肉量・体力を測り、あなただけの運動メニューをご提案！
腕や脚の筋肉量に応じた運動メニューを作成します
1年間データを測定し、メニューを見直しながら
体カアップを目指します

(計測時微弱通電するためペースメーカーが入っている方は参加出来ません)

【日程と内容】

1回目	5月28日(木)
2回目	8月27日(木)
3回目	11月26日(木)
4回目	2月25日(木)

和田福祉ひろば 午前9時 集合

筋肉量の測定や体カテスト(握力・歩く速さ)を行い、結果の説明と適した運動のご案内をします。
また、歩数計を1週間ほどお貸しし、普段の歩数を測っていただきます。

(※原則全4回参加できる方が対象です。)

【スタッフ】

信州大学医学部でリハビリについて学んでいる大学生と大学院生(理学療法士)

※計測したデータは今後の治療や健康づくりに役立てるための研究に使用させていただきます。
個人が特定されることはありませんので、ご安心ください。

【ご参加にあたってのお願い】

- ・筋肉量測定の4時間前から、お食事はお控えください。
- ・30分前までコップ1杯程度の水分は可
- ・測定後は軽食をとっていただけます。(おにぎり等をご持参ください)
- ・手首と足首で測定しますので、出しやすく、動きやすい服装でおいでください



【申込み】

締め切り：5月15日(金) 定員：20名(申込先着順)
お申込み・お問合せ：和田地区生活支援員 上原 Tel48-5445
和田福祉ひろば Tel40-4168

