

未来の健康をつくるのは今の自分！



健康・体力づくり相談 (体力測定)

【共通5項目】

肺活量、血圧、身長・体重、問診、全身持久力

2つのコースから選択

バイクをこいで
(推定最大酸素摂取量を測定)

【コース内容】

健康づくりコース



骨密度測定

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



【時間・料金】

10:00開始 一般630円・高校生以下310円

【令和5年度の日程】

5月14日(日) 7月2日(日) 9月3日(日)

11月26日(日) 1月21日(日) 3月17日(日)

申し込み・お問い合わせ先

福岡県立スポーツ情報科学情報センター (アクション福岡)

電話番号「092-611-1717」

定員(12名)になり次第、

お申込を締め切らせていただきます。



ふくおかスポネット

検索