



常葉大学
TOKOHA UNIV.

生涯活躍のまち静岡



体力・心理機能測定

体力・心理測定の結果をもとにし、
ご自身に適した運動実践指導を行います！

日時

平成29年12月 2日（土曜）
講座：午前10時～11時30分

場所

常葉大学静岡キャンパス
水落校舎 7階第3・4会議室

会費：無料
定員：どなたでも20人
(当日は運動のできる服装でお越しください)

<内容>

- 体力測定
(握力、バランス能力、歩行能力、など)
- 心理測定
(E-SAS)
- ストレッチ運動及び運動指導



申し込み：常葉大学静岡キャンパス水落校舎
電話：054-297-3200（担当：渡邊）
へお申込みください

講師

当日は大学生と一緒に計測や運動を行います



常葉大学
保育学部講師
博士（医学）
健康運動指導士

自分の体力を知り、
正しい運動で健康寿
命を延ばしましょ
う！

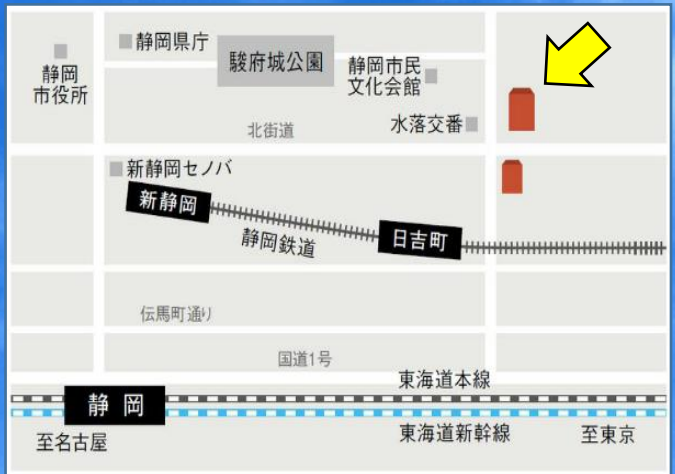


常葉大学
健康科学部講師
博士（保健医療学）
理学療法士

体力の変化に対し、
“早期発見&早期対
処”を一緒に行いま
しょう！

会場

常葉大学静岡キャンパス水落校舎
〒420-0831 静岡市葵区水落町1番30号



交通アクセス

- 静岡駅から徒歩15分
- JR「静岡駅」より徒歩15分
- 静岡鉄道「新静岡駅」より徒歩10分
- 静岡鉄道「日吉町駅」より徒歩 5分

E-SASとは。。。

体の運能機能だけでなく、「イキイキとした地域生活づくり」を目的とした計測を行います。障害予防を行いながら、健康寿命を支えるための工夫がわかります。

生涯活躍のまち静岡



常葉大学
TOKOHA UNIV.