

# 姿勢・身体機能測定

1回目と2回目の測定結果を比較してみよう！

身体機能を可視化することで、より質の高い運動やセルフケア方法などのアドバイスを理学療法士から受けられます♪

日頃の教室の成果を数値化して効果を実感してみませんか(^^) /

期	開催日	申込期間
春短期	4/12・6/21	2/21～4/10
夏短期	7/5・9/20	5/16～7/3
秋短期	10/4・12/20	8/15～10/2

## 身体機能測定

筋力やバランス能力などの日常生活に関わる身体機能の測定・確認

## 姿勢分析

- ・身体への負担や動きにくさの分析
- ・立ち姿勢や座り姿勢の特徴確認

## 測定結果の説明

理学療法士がその場で結果を伝え、簡単なセルフケア方法を伝授  
(測定結果の用紙はお持ち帰りいただけます)

## この測定でわかること

- ・身体の状態を理解し転倒や動きづらさの予防
- ・「出来ること」「注意が必要なこと」の整理

**時間** ①11:00～11:50 ②12:00～12:50

**曜日** 日曜日

**受講料** 各期500円(2回分) 《当日現地払い》

**対象** 一般

**定員** 各25名 《先着》

**講師** 片岡 洋樹先生(理学療法士)他

**持ち物** 室内用シューズ・飲み物・タオル

**申込** プログラムサーチまたは窓口

**会場** カメイアリーナ仙台(仙台市体育館)仮事務所

**注意事項** 駐車場は仙台市体育館西側の臨時駐車場をご利用ください。



**カメイアリーナ仙台**

〒982-0012 太白区長町南4-20-30

TEL : 022-308-7031



HP



SNS



プログラムサーチ