



2025年度
神戸学院大学共催



体力測定会 (無料)

実施日：8月25日（月）～8月30日（土）

時間：13時～16時 ※測定にかかる時間は1人約40分です

このイベントには4つの特典があります。

1 筋肉量がわかる

筋肉量や体脂肪、骨量を体組成計にて詳細にチェックできる!!



参加者全員に
測定結果を
当日プレゼント!!

※ペースメーカーを使用の方は
参加をご遠慮ください

2 肺活量がわかる

計測結果を年代別肺活量と比較してみよう! めったに測れない測定です。この機会に是非!

年代別肺活量 (単位: 1000cc)	性別	年齢	身長	体重	肺活量
10代	男	10	140	30	1500
10代	女	10	135	25	1200
20代	男	20	165	55	2500
20代	女	20	150	40	1800
30代	男	30	170	60	2800
30代	女	30	155	45	2000
40代	男	40	170	60	2800
40代	女	40	155	45	2000
50代	男	50	170	60	2800
50代	女	50	155	45	2000
60代	男	60	170	60	2800
60代	女	60	155	45	2000
70代	男	70	170	60	2800
70代	女	70	155	45	2000
80代	男	80	170	60	2800
80代	女	80	155	45	2000
90代	男	90	170	60	2800
90代	女	90	155	45	2000



3 嚥下機能がわかる

食事時のムセなどに関係する舌圧を測定!!



4 栄養状態がわかる

管理栄養士による栄養チェックを実施!!



そのほかにも歩行検査や認知機能など包括的検査を実施予定です。

参加できる対象 **明石市在住の60歳以上の方**

参加方法 ★事前予約制★

6日間で最大200名まで参加可能

7月21日（月）から「ふれあいの里（大久保）窓口」で受け付け開始
（予約の際、事前記入いただく封筒を手渡しするため、電話予約不可）

※定員埋まり次第終了となります。 お問い合わせ TEL/FAX：(078)936-5048