

健康づくりの第一歩 自分のカラダを知ろう！

# 健康づくりセミナー



健康づくりの第一歩は、自分の今の状態を知ることからです。まずは今の自分の体力がどれくらいかチェックしてみましょう。

日程

2023年 8月 25日 (金)

時間

9:30~12:00

会場

田辺中央体育館 アリーナ

定員

50名様

お申し込み  
期間

2023年 8月 1日~17日

お申し込み  
場所

ご来館 (はがきを持参)  
もしくはホームページの申込フォームから

田辺中央体育館 ☎ 0774-62-1501



参加費  
無料

## 【主な内容】

第一部 体力測定 (歩行、バランス、筋力など6項目)

セルフチェックの実践 ※ご自身で体力チェックする方法を実践！

第二部 講話

## 「セルフチェックで始める健康づくり」

京都大学医学部附属病院

講師 紙谷 司先生  
(理学療法士)



セルフチェックとは、おなじみの運動をうまく使って、自分自身で「体力」をチェックする方法です。

主催：京都大学医学部附属病院 臨床研究教育・研修部  
有料公園等指定管理者 田辺中央体育館内  
特定非営利活動法人京田辺市スポーツ協会  
協力：株式会社ノーザンライツ・コーポレーション