

膝を支える下半身の要！

サポセンだより
No.80

太もも前のストレッチ

〈太もも前側のストレッチ〉

① 手のひらを壁につく

② 踵をお尻に引き寄せる



壁を横にして立つ。



片足立ちになっても倒れないよう手を壁につく。



足首よりつま先をつかむほうがよく伸びます。

この姿勢で30秒
左右

もう一方の手で、同じ側のつま先を上に向けてつかむ。息を吐きながら踵をお尻に近づけてキープ。

健康・体力サポートセンターからのお知らせ

ヘルスケアチェック(体組成測定 & 骨密度測定)

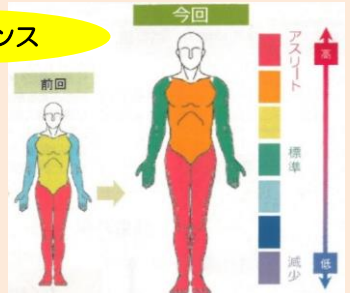
サポートセンターでは、簡単に体組成の測定ができます！
計測時間は約5分、計測方法は素足で乗るだけ！



フィットネススコア **筋肉バランス**

測定結果を総合的にみて点数化

フィットネススコア ポイント表					フィットネススコア		
~59	~60	70~	80~	90~	初回	前回	今回
生活習慣改善	運動不足	一般	優良者	スポーツ選手並	73	73	72
					ポイント		



【料金】 ※ 令和6年度から料金を変更しています。
※ 現金でお支払いください。

一般 800円/回 (税込)

小中高生 400円/回 (税込)

※ 体調不良の方は、測定をお控え願います。
※ ペースメーカーを装着されている方、
妊娠もしくはその可能性がある方は測定できません。

筋肉種	初回	前回	今回	前回からの変化	低い	標準	高い	
腕	右	1.62 kg	1.49 kg	1.60 kg	0.11 kg	80%	100%	120%
	左	1.59 kg	1.46 kg	1.58 kg	0.12 kg	70%	100%	120%
体幹		15.9 kg	15.0 kg	15.8 kg	0.7 kg	70%	100%	110%
						70%	100%	120%
脚	右	6.02 kg	6.60 kg	6.03 kg	-0.56 kg	80%	100%	110%
	左	5.99 kg	6.58 kg	6.00 kg	-0.58 kg	80%	100%	110%

予約制です。
事前にお電話いただき、ご希望の日時をお知らせください。

お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター (本館1階総合受付横入口)
〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992



広島グリーンアリーナ 検索