

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6月23日（金）

時間

9:00～12:30

会場

京都テルサスポーツホール

定員

先着50名様

申込期間

2023年6月1日～20日

申込場所

ご来場、もしくはお電話で受付可能
京都テルサフィットネスクラブ・フロント
TEL 075-692-3464 ※毎週水曜日定休日



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

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

協力：京都テルサ

京都テルサフィットネスクラブ

株式会社ノーザンライツ・コーポレーション