

生活習慣病に 効果的な 運動モニター募集

モニター実施期間

2024年9.24 **火** ~ 11.29 **金**

毎週火・金曜日 11:15~12:45 (計18回)

参加費 無料

《 参加条件 》

- ・モニター実施期間の全日程にご参加いただける方。
- ・健康状態の改善を望まれておられ運動に取り組みたい方。
- ・運動効果の調査にご協力いただける方。
- ・学会における学術報告に了承いただける方。

《 こんな方におススメ 》

- ・運動を始めたいけど、きっかけがない方。
- ・生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）をお持ちで医師より運動を勧められている方。
- ・どんな運動をすれば良いかわからない方。
- ・運動施設に通いたいけど、ついて行けるか心配な方。
- ・自分にあった運動を提案してほしい方。



モニター募集期間

2024年8.20 **火** ~ 9.2 **月**

【当施設の運動効果を検証】

- ・血液検査（中性脂肪、善玉・悪玉コレステロール、HbA1cなど）
- ・体成分測定（体重、体脂肪量、筋肉量など）
- ・体力測定（長座体前屈、握力、立位バランス）
などのお身体の変化を検証させていただきます。

調査責任
お問い合わせ

特定医療法人自由会 こうなんクリニック
メディカルフィットネスこうなん
[岡山市南区東畦651-19 こうなんクリニック2F]

電話番号

☎086-282-1116

受付時間

9:00~17:00