

高齢者対象 (65～79歳)

新規等速性筋力測定訓練装置の モニター調査 詳細

トレーニングジムで、トレーニング機器を用いた筋力トレーニングを行って頂くモニター調査です。

筋力トレーニングは、日本全国で展開しているエクササイズコーチジャパン社のトレーニングジム（三宮店）で、トレーニング機器を用いて実施します。

トレーニングには、神戸大学医学部附属病院の医療スタッフ、エクササイズコーチジャパン株式会社のトレーナーが付き添い、安全に配慮いたします。

ポイント

- 1 医療スタッフ、トレーナーがサポートする筋トレが行えます。
- 2 12週間継続して筋トレを受けられます。
- 3 プログラム開始時、終了時に、計2回 神戸大学医学部附属病院にて身体機能測定が受けられます。

受付

モニター調査参加希望受付画面にて、モニター調査の詳細を確認し、お申込みください。



参加連絡

説明会（測定会）に参加いただける方にご連絡いたします。

説明会参加

説明会

説明会（測定会）、モニター参加確定の判断
モニター参加同意取得

神戸大学医学部附属病院
外来診療棟 2 階リハビリテーション室
兵庫県神戸市中央区楠町7-5-2

参加確定

トレーニング

第1回目 筋力トレーニング

トレーニング

第2回目～第12回目筋力トレーニング

エクササイズコーチ 三宮店
神戸市中央区三宮町1-8-1
さんプラザ2階

最終

最終評価 筋力測定、参加後アンケート

神戸大学医学部附属病院