

東京理科大学×九州医療専門学校×小郡市

最新の体幹研究で気軽にチャレンジ!

5分で体幹トレーニング

姿勢改善に
フレイル
予防に

作業時の体の負担を軽減するアシストスーツを着用して5分間の簡単なトレーニングをすることで、体幹を強化し、姿勢の改善や『フレイル』予防対策ができる——
激しい運動やむずかしい動きはありません。20日間のモニター体験で体幹強化や美しい姿勢など身体の変化を感じてみませんか。

体幹研究の最新版 マッスルスーツ®で体幹リセット

小郡市 東京理科大学
九州医療専門学校
2020年より共同研究開始



1日5分を
20日間継続

20日後、姿勢や体調に変化



目線が
上向いた!

背筋が
ピーン!

測定内容：
運動機能 姿勢評価 体組成
ロコモ指数 疲労 睡眠 など

体験期間：

令和**6**年**1**月**11**日(木)~**2**月**1**日(木)

※体験期間中、3回の講座を開催します。

講座開催日：**1月11日**(木)、**1月18日**(木)、**2月1日**(木)

時間：14:00から16:00 (第**2**回以降は**1**時間半程度)

場所：小郡市生涯学習センター 会議室3・4

※共同研究の一環として体験前後のデータを取らせていただきます。

※その他、参加条件があります。裏面で確認してください。