

KONANスポーツ元気プロジェクト

# 「プチパーソナルトレーニング」!

<気軽に参加してください>

専門のトレーナーがプログラム&指導します  
トレーニングをはじめるキッカケを逃した方  
やり方がわからなくて不安な方  
はじめませんか!

春休み  
随時募集

プチパしよう!

甲南大学の学生・教職員

誰でも参加OK!

参加無料

受付、詳細は  
岡本トレーニングルーム  
(5号館東側) へ



# KONAN スポーツ元気プロジェクト

スポーツ・健康科学教育健康センター  
SMILEプロジェクト

甲南大生、その君！

ねえ、ねえ、  
君の血液って

酸欠血液？  
それとも  
酸素たっぷり血液？

ねえ、最近疲れやすくない？

ここで  
ヘモグロ  
ビン  
が  
はかれるぞ。

Hb O<sub>2</sub>

スポーツ・健康科学教育健康センター  
SMILEプロジェクト

甲南大生、その君！

ねえ、ねえ、  
君の筋肉って

ぶよぶよ筋肉？  
それとも  
イケてる筋肉？

今年こそはピーチで、水着で。

ここで  
筋肉脂肪  
量が  
はかれるぞ。

スポーツ・健康科学教育健康センター  
SMILEプロジェクト

甲南大生、その君！

ねえ、ねえ、  
君の骨って

からっぽ骨？  
それとも  
がんばりよう骨？

20歳代で骨をすくなくないと  
間に合わないよー

ここで  
骨密度  
が  
はかれるぞ。

スポーツ・健康科学教育健康センター  
SMILEプロジェクト

甲南大生、その君！

ねえ、ねえ、  
君の心臓って

へトへト心臓？  
それとも  
イキイキ心臓？

一人暮らし、ちょっと不安...

ここで  
血圧  
が  
はかれるぞ。

## 甲南大学生・教職員 誰でも測定できます！

スポーツ・健康科学教育健康センターでは、  
**全学生・全教職員**が気持ちよく体を動かせる環境づくりに取り組んでいます。  
問い合わせ・申し込み先：甲南大学iCommonsトレーニングルーム（iCommons 2F）