



# 免費

# 體適能檢測服務



## ➤ 檢測內容：

- 體組成分析(InBody)：體脂肪率、肌肉量、骨量、與身體含水量等等。
- 握力：身體肌肉力量。
- 30秒坐站：下肢肌肉力量。
- 2分鐘抬腳：心肺耐力。

## ➤ 時間：每周一至周五

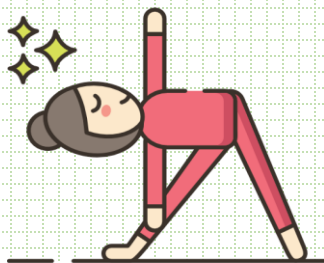
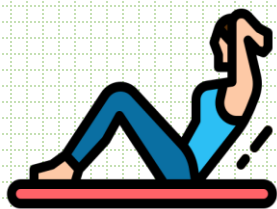
08:30-11:00 及 13:30-16:00

(如遇國定假日及政府公告停止上班均暫停體適能檢測服務。)

## ➤ 地點：臺北市萬華區健康服務中心1樓

## 注意事項

- 1.上、下午時段各限額15位，採現場登記，無需預約。
- 2.請穿著方便穿脫的鞋子及襪子、運動褲或有彈性的褲子。
- 3.四項檢測時間需10分鐘，請耐心等待。



諮詢電話：  
2303-3092轉6737  
吳護理師



臺北市萬華區健康服務中心 關心您