

無
料

春の健康測定会

手足の筋力・素早さ・持久力などを計測します。自分の体力を知り、
弱いところに筋力トレーニングを取り入れ、健康維持に努めましょう。

測定項目

- 開眼片足立ち（バランス）
- 座位ステッピング（足の動きの素早さ）
- 足指力（足の筋力）
- 立ち上がりテスト（足の筋力）
- その場足踏みテスト（持久力）
- 握力（手の筋力） 等

日時：5月21日（木）



① 10:00～

② 11:00～



場 所：大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

定 員：各回 20 名（要申込み） 対象：どなたでも

持ち物：飲み物、筆記用具、動きやすい服装、脱ぎやすい靴下

お問合せ・お申込み：大豆戸地域ケアプラザ 432-4911

協力：菊名地区保健活動推進員会