

令和 7 年度体力測定会

自身の現状を把握していただくことは、「今までの運動習慣の評価」と「これからの目標設定」につながります。半年に一回程度の定期的な測定をお勧めします。

測定内容 握力（筋力） 座位体前屈（柔軟性）

棒反応（反応時間） 開眼片足立ち（静的バランス）

フランクショナルリーチ（動的バランス）

測定結果を性別・年代別の日本人の標準値を用いて相対評価します

日 程

令和 7 年 6 月 25 日（水） 9:30 10:30 13:00 14:00 15:00

令和 7 年 9 月 30 日（火） 9:30 10:30 13:00 14:00 15:00

令和 7 年 12 月 24 日（水） 9:30 10:30 13:00 14:00 15:00

令和 8 年 3 月 31 日（火） 9:30 10:30 13:00 14:00 15:00

お申込みは開催月の 1 日からお電話で

☎ 31-0628（介護予防センター）