

令和6年度体力測定会

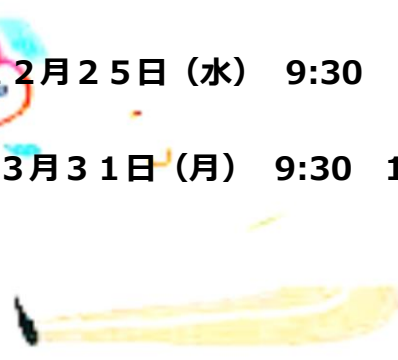
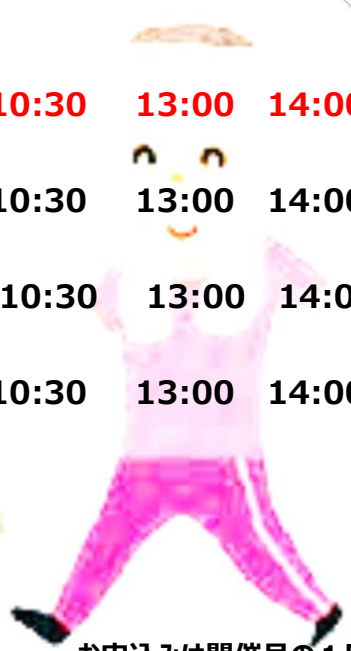
自身の現状を把握していただくことは、「今までの運動習慣の評価」と「これからの目標設定」につながります。半年に一回程度の定期的な測定をお勧めします。

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）

ファ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6年 6月26日（水）	9:30	10:30	13:00	14:00	15:00	
	令和6年 10月 1日（火）	9:30	10:30	13:00	14:00	15:00	
	令和6年 12月25日（水）	9:30	10:30	13:00	14:00	15:00	
	令和6年 3月31日（月）	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）							

6月26日（水）のグループレッスンはありません！