

あなたの^{まち}地区の出張保健室 体力測定のお知らせ

日時 7月13日(日)10:30~11:30

場所 市立図書館 第1会議室

琢美地区に
お住まいの方対象

体力測定の内容

日々のウォーキングの成果を
確認してみませんか？

●握力測定

生活に必要な筋力を維持できているかチェックします。

●長座体前屈

腰から太ももにかけての柔軟性をチェックします。

●開眼片足立ち

バランス能力や下半身の筋力をチェックします。

●足指力測定

足の握力をチェックします。

●ファンクショナルリーチ

転倒リスクやバランス能力をチェックします。

●血圧測定

健康相談もできます。
お気軽にご参加ください。

