

令和6年度 からだの元気度測定会

開催
しました！

6月19日・20日に開催し、131名の方が参加しました。
「前回より結果が改善した！」「自分で思うよりも低い結果で
ショック…！」などいろんな声が聞かれました。健康づくりの
きっかけになりますように…★

測定の様子



握力

長座体前屈



膝伸展筋力



片足立ち



立ち上がりテスト



結果説明



子育てママも
参加してます★



会場の様子



皆様のご参加を
お待ちしております★

