

# 令和5年度 からだの元気度測定会

開催  
しました!

6月26日・27日に開催し、141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…★

まずは、

体組成測定  
(体重、体脂肪等の測定)



握力



片足立ち



長座体前屈

結果説明



膝伸展筋力



立ち上がりテスト



会場の様子



参加されたみなさん、  
ありがとうございました

