

令和8年度 からだの元気度測定会

開催
しました！



6月3日・4日に開催し、123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

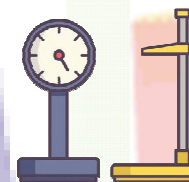
握力



立ち上がりテスト



膝伸展筋力



結果説明



片足立ち



体組成測定



長座体前屈



参加されたみなさん、
ありがとうございました★

