

# WORK SHOP

9/10(土)  
12:10～12:50

同世代と比べて、自分の体力は優ってる？劣ってる？

## 『筋力・体力 実際に測定してみよう！』

開催日：2022年 9月 10日（土）

時間：12時10分から12時50分まで

場所：2階 健康増進室

参加条件：どなたでも ※お身体状況により、一部測定できない場合がございます

費用：無料

受付：なし 途中からも参加できます

直接、2階健康増進室へ来てください

測定項目：握力

下肢筋力（膝伸展筋力）

バランス（片足立ち時間）

移動機能（2ステップテスト）

担当者：井澤克也（理学療法士）

# 【運動機能測定】の結果



測定日：2022年9月10日

お名前：様（ 歳）

