

体力測定会

あなたの今現在の体力を知ること、
今後の体力づくりの参考にしてみませんか？

実施日程

令和6年10月15日(火)、22日(火)

時間:13:30~15:30

定員:各10名程度

参加費:無料

※定期券(1ヶ月・3ヶ月・6ヶ月・年会員券)をお持ちで無い方は、
施設利用料が必要となります。参加費は無料です。

測定項目



- ・握力
- ・5m歩行時間(通常・最大)
- ・Timed Up & Goテスト
- ・開眼片足立ち
- ・5回立ち上がりテスト

ご自分の
健康管理に
役立て
ませんか？



※ご自身の身体状況(痛み、動作制限など)を踏まえた上で実施しましょう※

<お問合せ>立雲の郷 とらふす道場
休館日:日曜日 TEL:079-674-0075



とらふす 🔍