

TORAFUSU 6月体力測定月間



これからもサツと動ける
カラダでいるために☆

今の自分の体力や筋力を知って
ご自身にあった運動を始めませんか？

実施日程

- ① (6/ 2～6/ 7) …握力・座位体前屈
- ② (6/ 9～6/14) …片脚立位時間
- ③ (6/16～6/21) …5回立ち上がりテスト
- ④ (6/23～6/30) …歩行速度、TUG

参加費
無料

興味のある方は
スタッフへ
お声掛けください！



受付

※期間中、日曜日以外の日程で、随時受付をおこなっています。

※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

※実施日より測定項目が異なります。ご注意ください。



<お問合せ> 立雲の郷
休館日: 日曜日

とらふす道場
TEL: 079 - 674 - 0075

Instagram



facebook



立雲の郷

