

自分の体の事を知ってみよう！

参加費無料



体力測定会 2022 冬

日時：2022年3月22日（火） 12:30～15:00

（測定時間は1人30分程の予定です。）

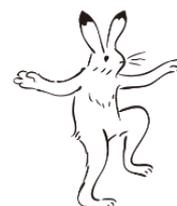
場所：明石市立総合福祉センター新館 多目的ホール

申込方法：総合福祉センター新館事務所・電話・FAXで受付

申込期間：2月21日（月）～3月11日（金）9:00～20:00

定員：20名（先着順）

持ち物：動きやすい服装・上靴・マスク



測定種目

- ◆握力 ◆長座体前屈 ◆開眼片足立ち ◆棒反応時間
- ◆Timed Up&GO（複合的動作能力）
- ◆カウンセリング（測定結果をもとにアドバイスが受けられます。）



TimedUp&GO

主催：明石市立総合福祉センター新館
協力：明石市スポーツ推進委員会
問合せ先：明石市立総合福祉センター新館
明石市貴崎1丁目5-46
TEL：078-927-1125
FAX：078-927-1126
担当：寺田・和泉