



★★ 10月限定開催 ★★

体力測定会



測定結果をもとに健康運動指導士が
体力向上できるトレーニングアドバイスをします。

【開催日時】

10月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)

11:30~12:15 ※最終受付 12:00

【会場】 3階スタジオ(アスレチックジム隣り)

【測定種目】

- 握力(筋力)
- 長座体前屈(柔軟性)
- 片足立ち(静的バランス)
- ファンクショナルリーチ(動的バランス)
- Timed up&go(複合動作能力)

※測定時間は1人10分程度(希望種目だけの測定もOK)

【料金】 施設使用料のみ(測定会は無料)

【参加方法】

中学生以上が対象です。当日、11:30~12:00の間に動きやすい服装で会場にお越しください。(シューズは不要)

※事前の申込みは必要ありません。

天童市健康増進施設



天童市本町1-1-2
天童ターミナルビル「パルテ」内
TEL023-676-5580

