

10/13 体育の日

# トレーニングジムへ どうぞ!!



☆ **体力測定 10:00 / 12:00 / 15:00 (各30分)**

**種目 握力(筋力)、長座体前屈(柔軟性)  
ロコモ度テストの「2ステップテスト」  
(歩幅を調べる)**



☆ **全身持久力テスト(予約制) 定員 各時間2名**

**時間 11:00 / 11:20 / 11:40 / 13:00 / 13:20 / 13:40  
14:00 / 14:20 / 14:40 / 16:00 / 16:20 / 16:40  
17:00 / 17:20 / 17:40**

**予約 9 / 18(木) ~ 10 / 12(日)  
ジムで行います(先着順)**



**方法 エアロバイクの体力テストモードで測定。  
通常は、医療連携事業の健康サポート  
プログラムのトータルコースでの体力測  
定で行われるテストです。**

☆ **かんたん歪み度チェック**

**方法 30cm × 50cmの枠内で目を閉じ50歩  
足踏みし、立ち位置を確認して歪み度  
をチェックします。**

