

春の健康 体力測定会

日時 **4月3日(木) 14:00~15:30**
16日(水) 14:00~15:30

参加費 無料

測定内容

落下棒テスト 開眼片足立ち
握力測定(左右) アップ&ゴーテスト
歩幅歩行速度測定 ストルーフテスト



動きやすい姿でご参加ください
秋にも体力測定会を開催いたします!
日頃の成果を確認しましょう!

お問い合わせはシニアステーション千束まで
電話 03-6451-7660

シニアステーション千束の
QRコードです



春の健康 体力測定会

5月7日(木) 13:30~16:00

25日(金) 15:00~16:30

参加費 無料



測定内容

**落下棒テスト 開眼片足立ち
握力測定(左右) アップ&ゴーテスト
歩幅歩行速度測定 ストルーフテスト**



**動きやすい姿でご参加ください
秋にも体力測定会を開催いたします！
日頃の成果を確認しましょう！**

**お問い合わせはシニアステーション千束まで
電話 03-6451-7660**

シニアステーション千束の
QRコードです



秋の健康 体力測定会

10月31日(金) 14:00~16:00

11月12日(水) 14:00~16:00

参加費

無料

どちらかの日程に
一回参加できます



測定内容

落下棒テスト 開眼片足立ち

握力測定(左右) アップ&ゴーテスト

歩幅歩行速度測定 ストループテスト



動きやすい姿でご参加ください
定期的に体力測定会を開催いたします！
日頃の成果を確認しましょう！

お問い合わせはシニアステーション千束まで
電話 03-6451-7660

シニアステーション千束の
QRコードです

