**体力測定会**

**自身の現状を把握していただくことは、「今までの運動習慣の評価」と「これからの目標設定」につながります。半年に一回程度の定期的な測定をお勧めします。**

**測定内容　　握力（筋力）　　座位体前屈（柔軟性）**

**棒反応（反応時間）　開眼片足立ち（静的バランス）**

**ファンクショナルリーチ（動的バランス）**

**測定結果を性別・年代別の日本人の標準値を用いて相対評価します**

**※裏面評価表例参照**

**日　　程**

**令和３年　９月３０日（木）****9:30 10:30 13:00 14:00 15:00**

**令和３年１２月２７日（月）　9:30 10:30 13:00 14:00 15:00**

**令和４年　３月２５日（金）　9:30 10:30 13:00 14:00 15:00**

　**お申込みは開催月の１日からお電話で**

**☎31-0628（介護予防センター）**