

6種目 体力測定

11月14日（火）10時～

日鐵明野体育館



● 上体起こし



● 10メートル障害物歩行



● 6分間歩行 🚶

● 長座体前屈
● 握力
● 健口くんでパタカテスト
(6種目に加えてフレイル測定)

● 開眼片足立ち



11月14日(火)日鐵明野体育館にて、西ノ洲健康いきいきトレーニング同好会の方々（65才以上の方）の体力測定を協議会講師の指導により行いました。

日頃の結果を十分に発揮できたと思います。

来年に向かってトレーニング頑張りましょう!!