6種目 体力測定

11月14日 (火) 10時~

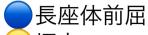
日鐵明野体育館



●上体起こし



10メートル障害物歩行



- 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





●6分間歩行 🚶

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!!