



大人の体力測定

令和5年 3月14日(火)

9:30~12:00 ころぼ大森 会議室

参加費 ソシオ大森会員 無料 / 会員以外 500円

<STEP1> 計測 血圧 体脂肪率 血管年齢 ベジチェック

※『骨密度』測定できます！

城南保険生活協同組合の会員以外 1回1000円

城南保険生活協同組合の会員 初回無料/次回から300円

<STEP2> 握力 長座体前屈 腹筋(希望者) 開眼片足立ち

6m歩行 タンDEM Timed up and go 立ち座り

年2回の体力測定！ 握力・バランス・歩行など、数字で確認！

次回までの改善に役立てましょう！ (次回は9月を予定)

問合せ先：ソシオ大森 担当 和田 Tel 080-7043-1181

FAX 03-5753-7884

e-mail cbc11656@nifty.com

お申し込み

お名前 _____

連絡先 _____

ソシオ大森会員 有 ・ 無