



大人の体力測定

令和7年 3月11日(火)

10:00~12:00 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

STEP 1

計測 血圧 体脂肪率 血管年齢 ベジチェック 足指測定

— **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

STEP 2

握力 長座体前屈 腹筋(希望者) 開眼片足立ち

5m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