

シニア体力測定会

以前測定された方→**頑張りを**見る機会です！

初めて参加される方→**現状を**知る機会です！

【詳細】

日時:9月30日（火）

時間:13:00～16:00

場所:セミナールーム(当日直接受付)

対象:65歳以上(未満でも参加可)

**参加費
無料**

握力



長座体前屈



10m歩行



上体おこし



Inbodyの説明もいたします！