

# 転倒予防に！ 簡単にできる 貴方の体力・ 筋力チェック

12月28日(土) 10:00~15:00  
アピタ飯田店 2Fイベントスペース

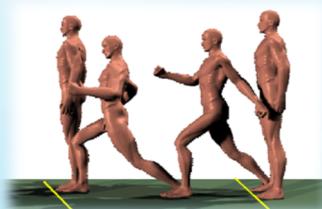
どなたでも簡単にできるテストです。  
個人毎に結果に基づき、専門技士からの  
アドバイスもあります。  
是非参加して健康作りに役立てましょう！



立ち上がりテスト  
脚力は？



手伸ばしテスト  
バランスは？



2ステップテスト  
歩行年齢は？

**無料！**

私の体力(筋力)年齢は  
何歳かしら？

主催：健和会病院