

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

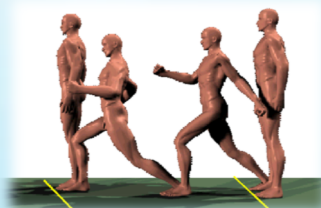
どなたでも簡単にできるテストです。
個人毎に結果に基づき、専門技士からの
アドバイスもあります。
是非参加して健康作りに役立てましょう！



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