

体力年齢テスト

を実施します

日時:平成 30 年 11 月 30 日(金)16:00~17:15 (受付 15:30~16:00)

開催場所:東京都食品健康組合 地下 2 階体育館

参加資格:被保険者・被扶養者

参加費:無料

☆健康運動士が体力測定の結果から参加者へ運動のアドバイス。この機会にぜひ測定にお越しください。



測定種目 6 種目

① 握力 (全身の筋力状態)



② 開眼片足立ち (バランス能力)



③ 長座体前屈 (柔軟性)



④ 上体起こし (筋持久力)



⑤ 立ち上がりテスト (下肢筋力)



⑥ 2 ステップテスト (下肢の筋力・バランス能力・柔軟性)



申込み方法については健保だより秋号にて掲載いたします

会場までの最寄駅からの
アクセスはこちらを

〒110-8611 東京都台東区東上野 2-25-8 1 階
東京都食品健康組合 上野健康管理センター
お問い合わせは 03-3833-5169

