



シニアライフの健康づくりを応援！

当日直接お越しください！

からだ年齢測定会

7月17日(金) 午前 9:00~12:00 / 午後 1:00~4:00

会場：コツコツ貯筋体操センター内にて



脳年齢測定 (整理券配布)



脳を鍛えて若さを保つ！
目指せ実年齢 -10歳！

3m回り歩き測定

たった3m
の歩行で
転倒リスクを
チェックできます！



足趾筋力測定

足指の握力って
どのくらい？



踏ん張る力をつけて
疲れにくいからだへ！



体操は、通常通り行います。(骨筋ポイント有)

測定会を行うため、体操のスペースが通常より狭くなります。

初めての方も体験できます！



貯筋体操センター-22-6537