



★大人のスポーツテスト★

体重・体脂肪 血圧 握力（筋力） 長座位前屈（柔軟性） 閉眼片脚立ち（平衡性）

上体おこし（筋持久力） 全身反応（敏捷性）の体力測定を行い、結果出力いたします。

結果を基にアドバイスを受けることもできます。

日 時：9/27(日) 10時～15時【受付開始：10時 最終受付：14時30分】

場 所：3F 小体育室

対象者：18歳以上の方

費 用：無料（先着60名）

持ち物：運動着、室内用運動靴、タオル、飲料水、マスク

同時開催

体内の老化度が分かります！

AGEs 測定会&栄養相談



皆様のご参加を心よりお待ちしております。