

# 健康・体力測定会

★昨年測定された方は**比較**を、今年初めての方は自分の**現状**を！★

## 健康維持体力を測定してみませんか

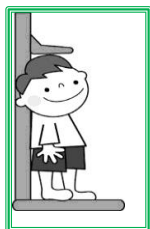
今年は**特別企画**として **骨密度の測定（検査）** を実施致します。

測定時間は **午前中のみ** となっておりますので、**ご注意ください！**

手伸ばし度合



身長



★骨密度測定（検査）★



立上がり可否



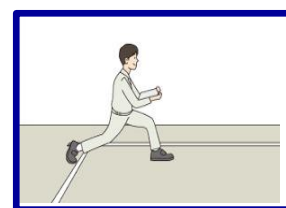
握力



開眼片足維持



立上がり歩行



大股2歩あるき

日時：2月26日（日）

時間：10:00～15:00

場所：高瀬ふれあい体育館

測定時間は**20分程度**です  
あなたの都合のいい時間帯  
にお越しください

※参加者はマスク着用をお願いします

参加無料  
参加粗品あり

主催:高瀬西地域づくり協議会

主管:生涯学習部会・福祉推進部会





