

健康寿命を延ばそう!

体力の衰えを確認して生活を見直そう!

簡単な体力テストで日常生活の体力がわかる!

体力測定メニュー



1 歩く、横断歩道を渡るなどの、歩行能力を測定します。



歩行

2 着替える、段差をまたぐなど、身体調整能力を測定します。



身体調整

3 家事をする、ボタンをはめるなど、手作業能力を測定します。



手作業

4 起きる、立つ、座るなどの、姿勢変換能力を測定します。



姿勢変換

診断結果で健康度を確認



あなたの体力年齢は何歳!?

イベント



メトリクスフォーム体験会



BMZインソール体験会・即売会

参加者募集中

開催日

5月16日(木)

対象年齢

50歳以上

時間

午前の部 10:00 ~ 12:00
午後の部 14:00 ~ 16:00

費用

500円(税込)

持物

室内用シューズ・飲み物
(携帯電話)

定員

会場

味舌体育館(第2体育室)

お申込み先

摂津市正雀1丁目1番6号
TEL:06-7507-2746