

参加費
無料!

フレッシュ万願寺

体力測定会



自分の体を
知って、いきいき
元気に!

体力を知ること、健康づくりや介護予防につなげましょう!

測定は6つの項目で行います

1 握力



筋肉の強さの目安となる
握力を測ります。

2 開眼片足立ち



バランス能力を測ります。

3 ファンクショナルリーチ



上体の柔軟性やバランス能力を
測ります。

4 タイムアップ&ゴー



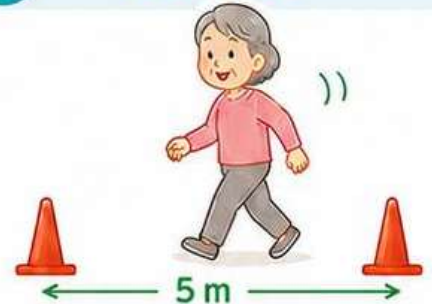
椅子から立ち上がり、3m先のコーンを
回って戻るまでの時間を測ります。
(歩行能力・動的バランスを評価)

5 椅子立ち上がり



椅子から5回立ち上がる時間を
測ります。下肢の筋力の目安と
なります。

6 5m歩行



5mの歩行時間を測ります。
(歩く速さの目安となります)

日時 令和8年 **6月25日** (木)

体操 9:30~10:30

測定会 10:30~11:30

会場 マザアス

持ち物 動きやすい服装・室内用運動靴・飲み物・タオル

申込み 事前申込み不要!当日会場へお越しください。

測定結果を
リハビリ職員(理学療法士)が
フィードバック。

後日ご自宅にご郵送します。



主催: 日野市地域包括支援センター多摩川苑 TEL: 042-582-1707

協力: 日野市社会福祉協議会