

からだの体力年齢を調べて元気で健康に過ごしましょう！

地域貢献イベント

体力測定会

開催のお知らせ

※前回の結果がある方は是非お持ちください

参加費
無料

9月29日（日）

午前10：30～午後14：00～ 各回先着20名

会場 専門学校 社会医学技術学院

東京都小金井市中町2-22-32（東小金井駅徒歩3分）



- ✓ [健康チェック]
血圧や脈拍を測定します。
- ✓ [身体測定]
身長や体重（自己申告でもOK）を測定します。
- ✓ [体力測定]
握力や柔軟性、敏捷性、筋力、バランス能力等を測定します。
- ✓ [運動指導]
体力測定の結果から、適切な運動をお伝えします。



お申込み・お問合せ

社会医学技術学院

お電話またはWEBからお申込みいただけます。

☎ 042-384-1030

WEBでのお申込はこちら

受付時間：平日9：00～17：00 ● <https://www.sigg.ac.jp/blog/>
「9月29日の体力測定の予約です」とお伝えください。

