ダイヤモンド・テニスクラブ

～体力測定会～

12月13日(土)開催！

時 間：10:00～12:30

☆昼休み☆

13:30～17:00

場 所：2Fクラブラウンジ

当日、随時受付しております

※ご予約はフロントへお申し出ください

測定・結果説明でお一人様 10～15 分程度

＜測定項目＞

歩行分析

歩行時のバランス・スピード・歩幅等を測定し
「速度年齢」「姿勢年齢」「バランス年齢」から
構成される『推定歩行年齢』を算出

上肢筋力(握力)

握力と全身の筋力は、関連性があり、他にも握力の低下は
約 10 年後の認知機能低下の兆候と言われます

測定会当日、歩行分析結果を元にした
「トレーニング・ストレッチ・歩行姿勢のポイントと歩行プラン」
をお配りいたします

明治安田健康開発財団 健康増進支援センター協力

ご不明な点がございましたら、フロントまでお申し出ください