



体力測定



令和7年7月18日

7月15日（火）ファインプラザの体育館で体力測定を行いました。

握力・体前屈・立ち幅跳び・上体起こし・10mシャトルラン・ボール投げと、計6種類の測定を行いました。

初めて挑戦するシャトルランでは「ハンドベルを使って鳴っている間にゴールする」というルールが好評で、とても楽しそうに参加されていました。また「エキシビジョン」で職員対決を行いました。皆で声援を送り大いに盛り上がりました。少し休憩したあとは職員と利用者さんと玉入れ大会も行い、暑い中でしたがエアコンの効いた広い室内で思い切り身体を動かし、とても楽しい時間を過ごしました。

