



体力測定



令和8年9月11日

9月8日(火)にファインプラザ大阪の体育館にて体力測定を行ないました。

今回は「握力」「ペダルエクササイズ」「片足立ち」「長座体前屈」の4種目を実施しました。利用者様は、職員と一緒に一つひとつの測定ブースを順番にまわり、日頃の運動の成果を発揮されていました。

当日は熱中症対策として適宜水分補給を挟みながら、安全に無理のないペースで行いました。測定終了後は、マットの上で横になり、ゆっくり休憩しました。

体力や体の柔軟性を知る、とても良い機会となりました。これからも健康に気を配りながら、楽しく体づくりを続けたいと思います。

