

令和 6 年 11 月 4 日 (月/祝)



栗山公園健康運動センター

# 筋力測定会

動きやすい服装と室内シューズをご用意ください!

10:00~12:00

B1 階 機能回復室

4 種目

握力計測・片足立ち上がり

閉眼片足立ち・足上げ腹筋

1 階フロントで受付をしてから、  
B1 階へお越しください。  
実施時間は 20 分程度です。

無料で実施!  
この機会に測定しましょう!

1 階にて体組成測定、結果印刷

無料で実施!!



お問い合わせ：栗山公園健康運動センター

042-382-1001