

第9回 かいぼフラザ

体力測定会

2025年

5月15日（木）

10:00~11:30

実施しました

共催：NPO 法人 コミュニティかりぼ × 神戸医療生協 西神支部



今回も大勢の参加でした



受付開始
ふくらはぎの指輪っか説明



まずは血圧検査



力をいっぱいこめて握力測定



バランス感覚と下肢筋力で
転倒防止に役立てよう



長座前屈
柔軟性としなやかさ



骨密度測って(有料¥500)
骨の状態説明を受けました



年代別評価表で
結果を昨年と比べてみましょう

毎年、春と秋、定期的に体力チェックで健康年齢

どなたでも参加で
きます！

参加者...44人
スタッフ...26人

年2回の
『体力チェック』
ができます！

