



横浜FC

フレイル測定会

協力：株式会社マクニカ

フレイルとは・・・

高齢期に見られる加齢に伴う心身の衰えのことです。
(筋力や持久力の低下、認知機能の低下、活動量の低下など)

4種類の測定とアンケートをもとに、
現在の健康状態をチェックします。
測定結果を即時、簡単にご説明します。

9/30 (火) 1F 研修室

11：15～12：45
(15分ごとに受付)

参加費
無料

対象 50歳以上 定員 各10名

☎電話または窓口にてお申込みください

- ・室内シューズ、老眼鏡（必要な方）をお持ちください。
- ・ご希望の時間帯を申込時にお伝えください（先着順）

12/23(火)にも実施いたします。
秋の定期教室に参加して**筋力アップ**を
目指しませんか??

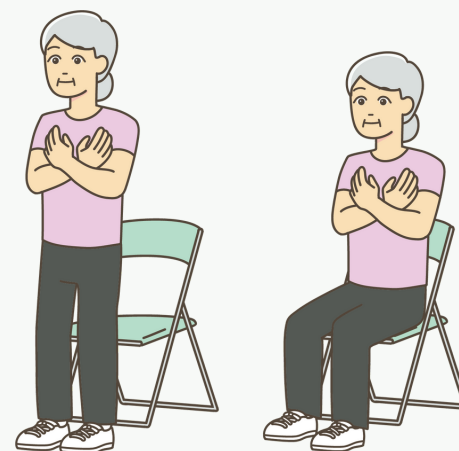
※ご希望の方は2回分の申込みを受付けます

体力測定

10分で終わる4種の測定



握力測定



椅子立ち上がり
(5回) 測定



開眼片足立ち測定



5m歩行速度測定

横浜FC C.R.O
内田智也さんが
測定会に登場！



©YOKOHAMA FC

保土ヶ谷スポーツセンター
045-336-4633

HPIは
こちら

