



横浜FC

フレイル測定会



©2009 Y.F.SPORTS C.

フレイルとは・・・

協力：株式会社マクニカ

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。

**参加費
無料**

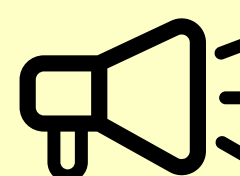
12/23 (火)

11：15～12：45

(15分ごとに受付)

- ご希望の時間帯を申込時にお伝えください (先着順)

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

※当日の飛び込み参加もできますが、
ご予約の方が優先となります。

- 室内シューズ、老眼鏡 (必要な方) を
お持ちください。

1F 研修室

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

結果はプリントして
簡単に説明いたします

保土ヶ谷スポーツセンター

045-336-4633

HPIは
こちら

