

きいかぶくんからイベントのお知らせ

握力測定にチャレンジ!

握力と全身の筋力の関連は高いと言われています。
手軽にできる握力測定で、健康度合いの目安にしてみませんか？
握力が強ければ、元気に長生きできるかも!?

目指せ
オリンピック!?

記

期 間：12月1日(日)まで

※終日17時まで

場 所：小雀公園レストハウス

特記事項：受付職員が計測対応をします。

測定希望の方は、受付までお声掛けください。

受付対応中などはお待たせすることもあるかと思いますが
ご了承ください。

問い合わせ：小雀公園管理事務所

TEL 045-853-1945

無料!



握力は自分の体力の
バロメーターになるよ!

握力が高かったら
維持できるように、
低かったらがんばって
運動をしよう!

