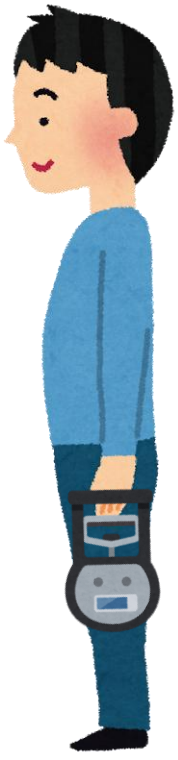
11/21（土）10～12時限定
体力測定サービス
握力計貸出！！（雨天中止）

握力は物を握るときに発揮される力で、全身の総合的な筋力と関連があることが多く重要な筋力です。
握力を測定してみましょう！

ポイント！
- 人差し指の第二関節が約90度（ほぼ直角）になるよう調整してください。
- 姿勢よく立ち、握力計が身体や服に触れないようにしましょう！



横浜市指定管理者　台町公園管理事務所