

# チャレンジ！体力測定！！

## <<6月15日(火)~20日(日)>>

握力・長座位体前屈・全身反応時間、3種の体力測定を実施いたします。  
この機会にご自身の体力をお試ください。

### <<ルール>> 変更いたしました！！

下記に該当する方に、ヴァームをプレゼントいたします！

1種目でも「5」の評価がある 又は 評価点の合計が「10」以上

- ※ 評価点の合計は、75歳以上の方…9ポイント、80歳以上の方…8ポイントで結構です。
- ※ 参加は1回のみです。(記録を残さずに測定するのはかまいません。)
- ※ ヴァームプレゼントはお一人1本限りです。

### <<測定時間>>

	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	
10							10
11		11:00~12:00 握力			11:00~12:00 長座位体前屈	10:30~11:30 全身反応時間	11
12	12:00~13:00 全身反応時間						12
13				13:00~14:00 長座位体前屈		13:00~14:00 握力	13
14	14:00~15:00 長座位体前屈		14:00~15:00 握力		14:00~15:00 全身反応時間		14
15		15:00~16:00 全身反応時間				15:00~16:00 長座位体前屈	15
16							16
17					17:00~18:00 握力		17
18							18
19			18:30~19:30 全身反応時間				19
20		20:00~21:00 長座位体前屈					20
21				20:30~21:30 握力			21
22							22

