

体力測定の実施と測定技術

横浜市地域リハビリテーション
活動支援事業

体力測定 🕒 達人になろう

参加費無料



2026年

9月19日 土

10:30~12:00

講師

BALENA理学療法士
山下 侑哉先生

場所

中川地域ケアプラザ
多目的ホール

対象者

保健活動推進員の皆様
テーマに関心のある方

プログラム内容

- ・ 体力測定とは
- ・ 各測定の目的
- ・ 各測定の方法
- ・ ウイークポイント改善トレーニング

服装・持ち物

- ・ 動きやすい服装・上履き
- ・ 飲み物・タオル

お申込み

中川地域ケアプラザ地域包括支援センター

☎ 045-500-9321

先着20名
お申し込みは☎
または窓口で