

ときどきしながら体力測定



～黒磯教会いきいき百歳体操～

令和4年4月8日(金)に黒磯教会「いきいき百歳体操」で1年半ぶりに体力測定が行われました。この日の参加者は15名。

コロナの関係で2ヵ月半あまり活動を休止しており、4月1日(金)に再開してから今回が2回目の「いきいき百歳体操」となります。

活動休止中は筋力の衰えを感じた方もいたようで、前回の数値と比べて筋力が弱ってしまっていないか心配しながらの体力測定となりました。体力測定後に「いきいき百歳体操」も行いました。

体操を継続して次回の体力測定が楽しみになるような体作りができるといいですね！

握力測定



歩行測定



立ち座り測定



いきいき百歳体操

