



# あなたの健康力 高めませんか？

地域の方々の健康増進支援をおこなうため、  
体力面の測定・評価と、安全で効果的な運動指導を実施します！

## <内容>



①下肢の筋力を中心に  
簡単な運動能力の**測定**をします！



②測定の結果を用いて  
現在の運動能力を**評価**します！



③個人に適した運動やトレーニングを  
安全かつ効果的に**指導**します！

## お気軽にご相談ください！

