

令和元年度 高齢者向け体力測定

健康維持のために自分の体力を正しく把握し、自分に合った適度な運動を生活の中に取り入れていただくよう県下各地で体力測定を実施しました。

- 令和元年度実施状況 : 14会場で実施
- 令和元年度参加人数 : 1,140名
- 実施種目(6種目) : 握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行、開眼片足立ち、6分間歩行

