

第1回

# 握力測定会

《日時》 5月25日(木) 9:00~20:00

《会場》 草薙総合運動場 トレーニング室

第2回 9月28日(木) 第3回 1月25日(木)

握力は上肢の筋力だけでなく、多くの筋力と相関関係が高いため、全身の筋力の程度を知るための指標として用いられます。

また、厚生労働省により、握力低下と疾病リスクが関連しているとされています。

今年度、5月・9月・1月に測定会を開催します。

健康管理や、トレーニングのモチベーションアップのため、定期で測定しませんか？

測定  
無料

トレーニング室の入場料  
一般 180円  
高校生 140円  
70歳以上 無料

室内シューズと動きやすい服装でお越しください。

指定管理者：東京ドーム・東急コミュニティー・静鉄共同事業体

【問合せ】草薙総合運動場 陸上競技場 ☎054-265-6100