

「体力測定」を実施しました。

去った、11月16日(水)にミニデイが開かれ、介護長寿課主催で体力測定を実施しました。総勢15名が参加して百歳体操とカミカミ体操を行い、充実した時間を過ごせました。個々人の現在の体の状態を知り、更に健康になる為に目標を持つことができました。運動機能測定、体組成測定、筋肉総合評価や体脂肪率等を個別に確認する事ができました。