

# 体力測定会／



ご自身の身体の現状を把握し、  
適したトレーニングを見つけましょう！

## 握力測定

全身の筋力程度が分かる

## 長座体前屈

下肢(太ももの裏、ふくらはぎ、お尻)の柔らかさが分かる

## 上体起こし

腹筋運動の強さと持続力が分かる

## 閉眼(開眼)片足立ち

足腰の筋力と  
体幹のバランス力などが分かる

■場 所：瑞穂公園宿泊研修棟2階  
トレーニング室

■開催日：2/12(木)・2/14(土)・2/17(火)

■時 間：12:00～20:00  
※時間内自由参加

■対 象：開催日当日、  
トレーニング室を利用されている方  
(中学生以上)

■参加費：無料  
※トレーニング室の利用料は別途かかります

■持 ち 物：動きやすい服装、飲み物

■申込方法：トレーニング室受付

### <内容>

握力測定/長座体前屈/上体起こし/  
閉眼(開眼)片足立ちの4種目に挑戦！  
測定結果はその場でお渡します。  
ぜひ気軽に体力チェックしてみませんか？

お問い合わせ／宿泊研修棟 受付窓口9:00～21:00

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1

TEL : 052-836-8210 FAX:052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日※祝休日の場合は開場（第3月曜日の振替休場は第4月曜日）  
及び年末年始(12/29～1/3)

Mizuho Park  
LifeSports-Our Own Park  
<https://mizuho-loop.jp>