

## 健康を進める活動（体力測定）

令和8年7月23日（木曜日）、柴崎福祉会館2階集会室で、立老連主催の体力測定が開催されました。

本講座は、介護予防活動の一環として、自己の体力を数値で知ることにより、今後の体力の持続保持の一助として行われたものです。

まず、東京都老人クラブ連合会方式による5項目の測定を行いました。



<上体起こし>

手前：井上立老連会長

後ろで足を押さえる：松澤立老連副会長

後ろ：佐藤明子先生

何回出来たのでしょうか？

## <10m障害物歩行>



手前：計測する高橋体育部副部長

2回も走りました、何秒でしたか？

## <長座体前屈>



2回計測、何cm？

## <握力>



握力測定中の渡辺広報部長

2回計測、  
何kgだったのでしょうか？

## <開眼片足立ち>



長い人は、2分以上出来ていました。  
スゴイですね！

みなさま、測定お疲れさまでした



最後に、皆で測定結果を集計、個々の状態を認識。佐藤先生のお話を伺いました。