

立ち上がり・歩幅の動作を測定 ロコモ度チェックイベント



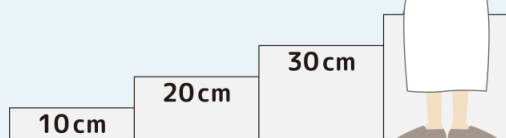
【日時】 7月10日(水) 10:00 ~ 16:00

【会場】 日本調剤 南阿佐ヶ谷薬局

よく聞く「**ロコモティブシンドローム**」、ご自身が当てはまっているか確認したことがありますか？
立つ・歩く・走る・座るなどの日常生活に必要な、運動機能の状態を簡単にチェックしましょう！
立ち上がりテスト、歩幅テストに加え、25個の質問にてロコモ度をチェックします。
測定後、管理栄養士による健康相談も承ります♪

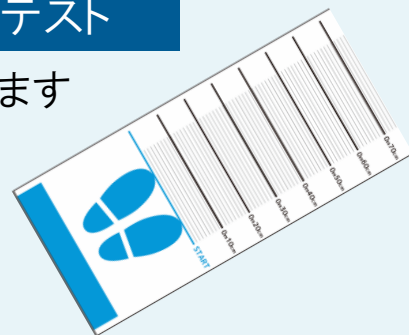
立ち上がりテスト

下肢筋力を調べます



2ステップテスト

歩幅を調べます



日本調剤 南阿佐ヶ谷薬局

東京都杉並区成田東4-38-19
朝日生命杉並第二ビル1階

電話番号 : 03-5305-3801

FAX番号 : 03-5305-3803

定休日 : 日・祝日

営業時間 : 月~金 : 9時~18時
土 : 9時~13時

