

## 筋力アップ養成塾 体力測定を開催しました

6月8日、神埼中央公園体育館で各地区の筋力アップ養成塾の参加者を対象として体力測定を開催しました。

西九州大学リハビリテーション学部・上城憲司准教授のご協力のもと、23の方が参加されました。

上体起こしや10m障害物歩行などのテストにチャレンジし、自分自身の体力の限界に挑戦されました。

参加者からは「これからもしっかり体を動かして筋力をつけていきたい」といった声が聞かれ、今後の筋力アップ養成塾に向けて、熱心に取り組んでいきたいという気持ちを感じられました。



### 参加者募集中！

筋力アップ養成塾では随時参加者を募集しています。仲間とともに心身のリフレッシュを図り、楽しく体を動かしてみませんか？

### ◎問い合わせ先

神埼市役所 高齢障がい課（地域包括支援センター）

☎37-0111