

# 『 ♬ 体力測定 ♬ 』



皆さん！こんにちは！

笑って！楽しく！笑楽び塾です！

今回は、『体力測定』を紹介したいと思います！



**身長 ＆ 体重**



は～い！
測りますね～！



体重増えた
かな…



**握　力**



いくわよ～！



うおぉぉぉ～！



こりゃ、
きついぃ…

何秒立てるかな？



片足立ち





頑張れ～！



余裕よ～！！

歩行器で
頑張るぞ～！



１０ｍ歩行



記録更新目指して
いきましょう！





笑楽び塾では、半年に１度（４月、１０月）に体力測定を行っています。全身の筋力やバランス能力、歩行能力を評価し、運動のアドバイスを行っています。

皆様も、健康の為に適度な運動を行っていきましょう！

