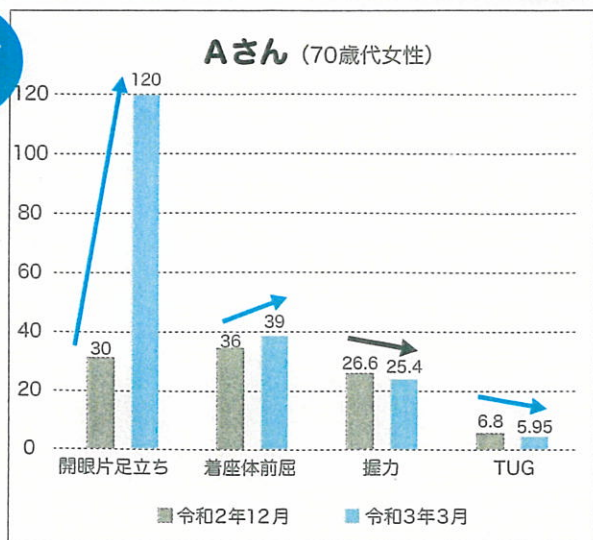
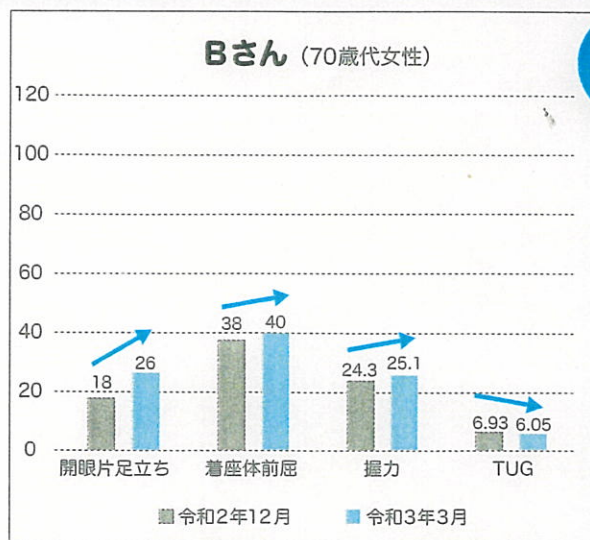


# 令和2年度参加者の体力測定結果 (令和2年12月と令和3年3月の結果を記載)

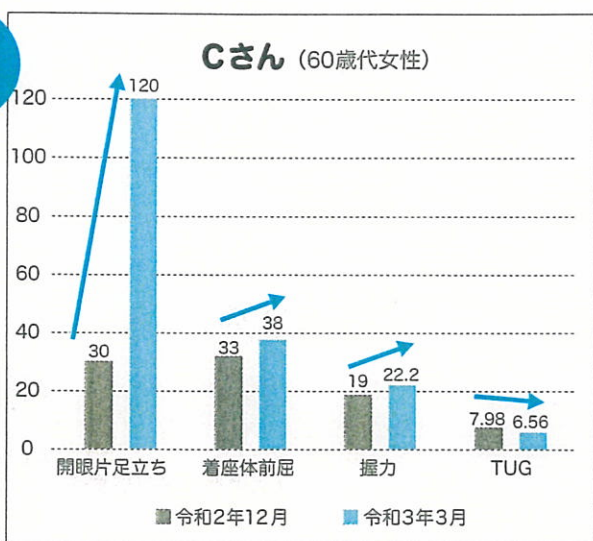
3  
4  
良い



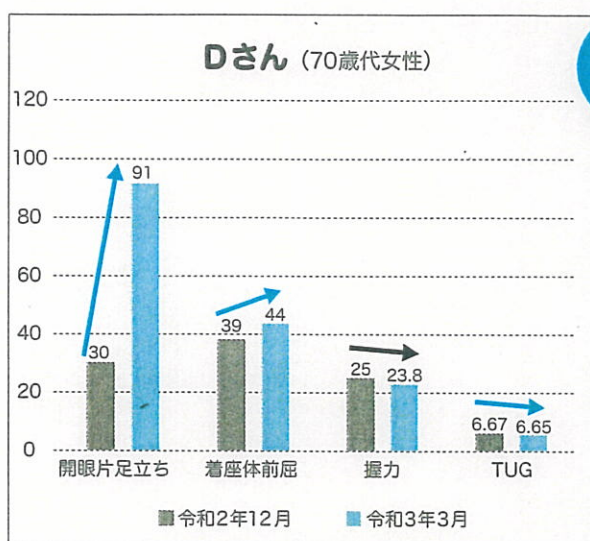
全て  
良い



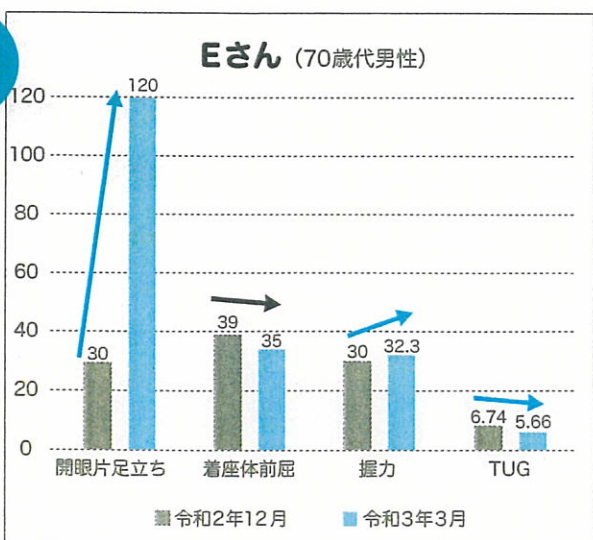
全て  
良い



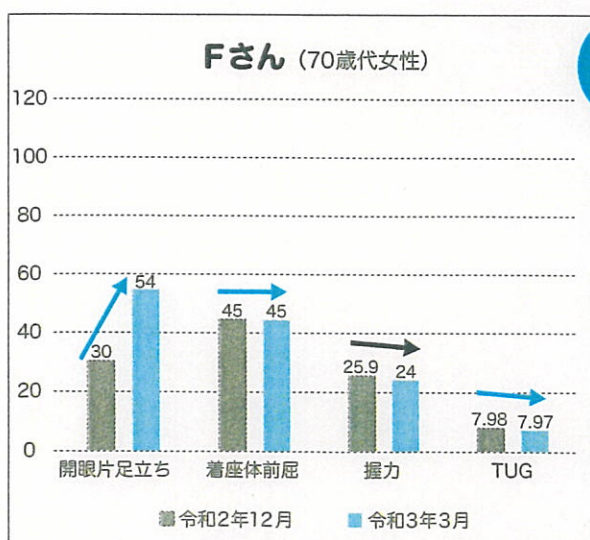
3  
4  
良い



3  
4  
良い



3  
4  
良い



凡例  
 維持もしくはアップ  
 ダウン

※開眼片足立ち、着座体前屈、握力は  
**上向きになるほど良い。**

※TUG (タイムアップアンドゴー: 椅子から立ち上がり3m歩行し、方向変換して再び3m歩行して椅子に座る) は  
**下向きになるほど良い。**

※開眼片足立ちは令和2年12月は最長30秒までとしましたが、皆さんの様子を見て令和3年3月は120秒まで延長しました。



DVDも  
観ながらの  
簡単な体操  
でした。

1人では  
体操しないけど、  
みんなが集まると  
楽しみながら体操が  
続けられます。



参加者の声