NENRINPIC SAITAMA 2026

立ち上がりテスト BOX

40cmからスタート
めざせ10cm！

両脚または片脚で
立ち上がることができるか！？

下肢の筋力を測定するテストで、ロコモ度（移動機能の状態）を判定をします。いまの「動ける度」サクッとチェックし足腰の状態を確認しましょう！

健康づくり教室は16:00まで
1階サブアリーナで開催中