

2025
年

握力測定会

6月9日(月)~**15**日(日)

時間：**9:00~21:00**

場所：**トレーニングルーム**

参加費：**無料**（握力測定のみ）

※入場の際にはチケットが必要です

あなたの
今の握力は
何キロ？



握力測定で何がわかる？

握力は、上肢の筋力だけでなく、下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と相関関係が高いため、全身の筋力の程度を知るための指標として用いられます。

トレーニングルームを利用される方は
通常料金が必要になります。

ご見学也大歓迎!!

川崎市民プラザ