

## 榛名ふるさと祭り「はるな商工祭」に参加しました。

10月14日(土)・15日(日)に榛名福祉会館にて榛名ふるさと祭り「はるな商工祭」が開催されました。

ご来場のみなさまに握力測定・視力測定を実施しました。

延べ100名を超える方に測定させていただきました。



〈視力・握力測定の様子〉



〈会場の様子〉

握力は体の他の筋力と相関関係が高いことから、全身の筋力の程度を知る指標とされています。

スポーツの場面以外でも買い物・畑仕事など日常生活で筋力は必要です。

ご自身の握力・筋力を知っていただき、今後の体力づくりにお役立てください。

