


# カラダチェック

ダイハツアリーナCittaでは、  
簡単にできるカラダチェックを掲載！

**STEP.5** **膝**



①椅子に座り、立ち上がって5秒キープします

②問題なくできればしゃがんだ状態からもトライしてみましょう

<input type="checkbox"/>	しゃがんだ状態から片足でも問題なく立ち上がる	3点
<input type="checkbox"/>	しゃがんだ状態から両足で立ち上がることができる	2点
<input type="checkbox"/>	椅子から片脚で立ち上がることができる	1点
<input type="checkbox"/>	椅子から両足で立ち上がることができる	0点

CHECK!  
☑

Citta カラダチェック

検索

