



# FITNESS TEST for All member of hokuriku institute of wellness and sports science

## 2020.08.17 ~ 2020.08.30

全職員対象体力測定会を開催します。期間内に体力測定を実施し、結果を記録用紙に記入の上、プロジェクトメンバーに提出してください。

握力  
立ち上がりテスト  
2ステップテスト  
上体おこし

懸垂、ベンチプレス(男性希望者のみ、20・30歳代運動指導員推奨)  
プッシュアップ(女性希望者のみ、運動指導員推奨)  
歩行能力(研究項目動画撮影)

地域にウェルネスマインド普及・実践することを企業理念に掲げる北体研職員自らが、まずは自分たちが Wellnessになれることを取り組むことを目的とした、北体研健康経営の取り組みです。職員みなさまの元気と活気ある職場づくりを目指します。

業務に支障が出ない範囲で時間内で行ってください。ケガしないように細心の注意を!!  
コロナウイルス感染拡大防止に努めましょう。3密は避けて実施して下さい。

安全衛生委員会

プロジェクトメンバー:川向(ダイナミック・企画開発)、吉田(ISC)、宮田(Hakusan)、馬場(事務局)