

体力測定会

《9月29日（日）開催！！》

【A：65歳以上】⇒握力、長座体前屈、上体起こし、開眼片足立ち、6分間歩行

【B：64歳以下】⇒握力、長座体前屈、上体起こし、反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン



現状のカラダの状態を把握し

今後の運動に役立てましょう！！

◆開催日：9月29日（日）

◆時間：65歳以上→A-①13：00～14：00 A-②15：00～16：00
64歳以下→B-①14：00～15：00 B-②16：00～17：00

◆定員：各時間10名

◆参加費：640円（市内），1,080円（市外）

※当日、徴収いたします。

◆持ち物：室内シューズ、飲料、タオル

測定結果を基に運動について
アドバイスをさせていただきます！



【申込について】

●申込期間：9/1（日）～9/27（金）

●申込方法：スタッフに参加の旨をお伝えください。

電話での仮予約も可能です。（TEL077-526-3003）

※申込は先着順で行います。