



年齢に関係なく、だれでも参加できます

# 体力チェックと交流会

健康保持増進には、まず自分の体力を認識し、自分に合った適切な運動を継続して実践することが大切だと考えます。そのチャンスが下記の企画です。ご参加お待ちしております。

日 時 平成25年8月20日(火)

午前9時～12時（途中参加も結構です）

会 場 今立体育センター

内 容 1. 体力チェック

①握力 ②手のばしバランス ③開眼片足立ち ④前屈

⑤歩行速度 ⑥起立・歩行・着席など

2. ニュースポーツ体験

スティックリングなど

3. 雑談会（交流会）



事前申し込みはいりません。  
当日直接ご参加ください。

連絡先はこちらです → 今立体育センター事務所 43-1587 までどうぞ