

長与町民体育館

無料体力測定会

10月18日(木)

～ あなたの体力年齢は??～

約60分間で、下記の種目を計測して、体力年齢がわかります!!
体力年齢を知って、運動習慣の改善につなげてみませんか??

第1部(65歳～79歳の方) 18:30 スタート



- ◆握力◆上体起こし
- ◆長座体前屈◆開眼片足立ち
- ◆10m障害物歩行
- ◆6分間歩行

第2部(20歳～64歳の方) 19:30 スタート



- ◆握力◆上体起こし
- ◆長座体前屈◆反復横跳び
- ◆立ち幅跳び◆急歩

申込方法：長与町教育委員会 生涯学習課スポーツ振興班(役場2階)の窓口
もしくは電話(801-5683)でお申し込みください。定員は、
それぞれ30名で、先着順とさせていただきます。