

# 体力測定してみませんか？

スポーツ振興課出前講座

## 「あなたの体力年齢は？」

握力

5m歩行

長座体前屈

6分間歩行

開眼片足立ち

上体起こし

出張  
します！

対象 **五島市在住の18歳以上の方(学生を除く)**

人数 **5人～30人程度**

費用 **無料**

時間 **1時間30分～2時間**



### ★申し込み・お問合せ

スポーツ振興課出前講座担当  
(中央公園市民体育館内)  
TEL.0959-72-6184  
FAX.0959-72-3412