

20~79歳対象

# 新体力測定会



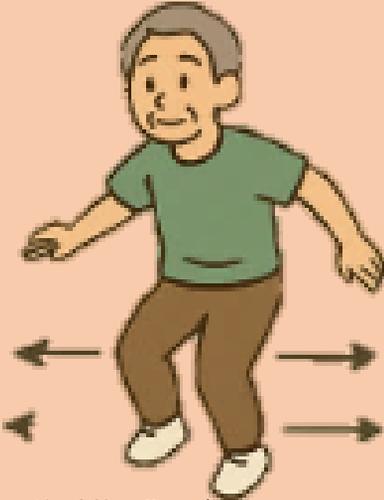
握力



シャトルラン



長座体前屈



反復横跳び



上体起こし

立ち幅跳び



開催日時：10月18日土曜日 14時から

場所：中央公園市民体育館サブアリーナ

申込期間：9月18日木曜日～10月15日水曜日

申込・お問い合わせ：スポーツ振興課 ☎0959-72-6184

参加をご希望の方は、お電話か二次元コードから申請してください。

☆ 65歳～79歳はこちら ☆

長座体前屈 6分間歩行

開眼片足立ち 上体起こし

10m障害物歩行 握力

ぎばっとポイント100

ポイントあげるにゃ

