

10月14日(月・祝)スポーツの日



してみませんか??

自分の体力年齢はいくつだろう?  
実年齢より上?それとも下?  
6種目の運動成績から判定してみましよう。  
お友達やご家族を誘って一緒にワイワイと。  
おひとり様での測定也大歓迎!!

日 時：10月14日(月・祝)

9時30分～12時00分 随時受付

場 所：津幡町総合体育館 2階 大体育室

測定種目：握力・長座体前屈・上体起こし・反復横跳び・  
立ち幅跳び・20mシャトルランまたは急歩

※65歳以上の方には65歳以上用の測定種目がございます

注 意：運動に適した服装と、必ず内履きシューズを着用してください。

