

10月10日(月・祝) 体育の日



体力測定

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。

お友達と一緒にワイワイと。おひとり様でも大歓迎！！

日 時：10月10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**

※65歳以上の方には65歳以上専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。**

