

**10月14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！！

トランポリンの体験ブースもありますよ♪

**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**

※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。**

