

10月13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ょう。
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 13日(月・祝)

9時30分～12時00分

随時受付(最終11時30分)

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歳以上の方には専用の測定種目があります

**注意事項：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。**



お問い合わせ：津幡町生涯教育課スポーツ推進係 (TEL 076-288-2125)