

# 体力測定会 2018

★「元気・健康ポイント事業」

今までのトレーニングやスポーツの  
成果を見てみましょう！

自分の強いところ、弱いところを見つけて  
ケガの予防・体力の向上に役立ててください。



開催日時：**4月7日（土）10:00～12:00**

会場：**駒林体育館**

参加費：**無料！**

定員：なし ※参加者多数の場合には、お待ち頂くことや  
測定に時間がかかることがあります。  
予めご了承ください。

申込方法：当日申込制

駒林体育館までお越しください。

【測定項目】 筋力・柔軟性・平衡性・筋持久力・敏捷性

【測定方法】 握力・長座体前屈・開眼片足立ち・上体起こし・棒反応

当日は動きやすい服装と室内用の運動靴をお持ちください。



ふじみ野市有料運動公園 QRコード

【お問い合わせ先】

上野台体育館

☎049-263-8988

主催者：指定管理者アイル・オーエンスグループ

