

体力測定会 2018

★「元気・健康ポイント事業」

年の初めに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



開催日時：**1月18日(木) 10:00～14:00**

会場：**ふじみ野市立総合体育館**

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

ふじみ野市立総合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・全身持久力

【測定方法】 握力・長座体前屈・開眼片足立ち・

上体起こし・急歩・6分間歩行

※測定内容は年齢によって変わります。

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