

体力測定

開催

開催日 平成29年11月18日(土)

9:30~12:00(9:00~受付)

開催場所 菰野町 B&G 海洋センター

定員 40名(成人の方のみ)

参加費 無料

申込み期限 11月15日(水)

持ち物 動きやすい服装・体育館シューズ

タオル・飲み物

7種目の測定

垂直とび・握力

上体おこし・長座体前屈

全身反応・閉眼片足立ち・6分間歩行

今の自分自身を知る事から始めましょう

あなたの体力は、何点ですか？

主催 菰野町 菰野町健康福祉課
主管 元気アップこものスポーツクラブ
協力 スポーツ推進委員会

申込み・問合せ先
元気アップこものスポーツクラブ
TEL 394-5018