



スポーツの日



たい

りよく

そく

てい

かい

体

力

測

定

会

10月14日(月・祝) 13:00~15:00
(受付終了14:30)

【場 所】 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

【対 象】 小学生以上

【測定項目】 全身反応測定・握力・長座体前屈・上体起こし



※65歳以上の方は、上体起こしの代わりに開眼片足立ちを行います。

New!

全身反応測定器でチャレンジ!

光が点滅して両足がマットから離れるまでの時間を測定します。



参加無料! 事前申し込み不要!



飲み物・タオルをご持参の上、動きやすい服装、
シューズでお越しください。測定終了後は自由
解散となります。(所要時間30分程度)

