



令和7年7月25日

生涯学習課・阿見第一

阿見第二ふれあい地区館の共同事業

阿見第一ふれあい地区館
運営委員長 平野 誠司
体育部会部長 伏見 隆弘

体力測定のお知らせ



(自分の運動能力を測定しましょう!)

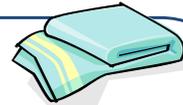
体の弱点を見つけ、より健康的な生活をするために、体力を測定してみませんか！みなさまの参加をお待ちしています。

日 時:令和7年8月30日(土)

9:15~11:30 (受付開始 8:45~)

場 所:町民体育館

参加費用: 無料



《体力測定》

- ・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横跳び
- ・シャトルラン ・立ち幅跳び ・開眼片足立ち
- ・10m障害物歩行 ・6分間歩行 など

(年齢に合わせて測定内容が変わります)



持ち物:運動しやすい服装 汗拭きタオル 室内用運動靴

飲み物を用意してあります。

申込み:8月26日(火)まで 受付:午前9時から午後5時まで



かすみ公民館窓口,または電話にてお申込み下さい。

(申込時、名前・年齢・性別・電話番号をお知らせください)

☎ 888-8111 担当 大原 <かすみ公民館は月曜休館です>