



生涯学習課・第一・第二ふれあい共催



体力測定

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。
どなたでも参加できます！！

日時：令和7年8月30日(土)

9:15~11:30 (受付開始 8:45~)

場所：阿見町民体育館

参加費用：無料

内容：年齢別体力測定

日頃の運動不足を見直すいい機会にも



親子大歓迎！！

《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(500mlペットボトル)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。

☎ 888-8111 担当 福士 <かすみ公民館は月曜・祝日休館です>

