9月18日（祝）

シニアスポーツデー

「シニア向けの体力測定」！

これからも輝く時間を過ごすために、今の自分の体力を把握していただけるチャンスです。

１３時半から１６時半まで
※最終受付：１６時
※場所：小体育室

測定項目は、

①握力
②長座体前屈
③上体おこし
④10m障害物歩行
⑤開眼片足立ち
⑥6分間歩行

1つだけでも測定できます。
この機会にぜひどうぞ！！
（対象：65歳以上）
ただし、65歳以下の方も体験参加可能です。

プール、トレーニング、体育室利用の前後にでもお立ち寄りくださいね！