

# 安佐北区スポーツセンター シニアスポーツデー(敬老の日事業)

9月17日(祝・月)13:30~16:30

## 『シニア向け体力測定会』

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。

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

体力は生きる力！！  
イキイキ過ごすためにも、自分の  
体力を測定してみよう！



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。

場所…『小体育室』で行います。

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！

問合せ先…安佐北区スポーツセンター  
〒739-1751 広島市安佐北区深川二丁目50-1  
☎082-843-4999 FAX 082-843-4998

