

スポコミ DAY!

体力測定会 &

運動不足解消レッスン



11月19日(日) 10:00~11:30

運動する機会が少なくなった方、今の体力と能力のチェックをしつつ、ボール等を使って楽しく無理なく身体を動かす喜びを感じましょう♪♪

参加要項

参加費	無料		
場所	体育館	時間	10:00~11:30
対象	小学生~成人 ※大人だけの参加もOK!!		
定員	20組		
持ち物	動きやすい服装・飲み物(水分補給用)・タオル・室内履き		

実施種目(6種目)…①握力 ②上体起こし ③長座体前屈
④反復横跳び ⑤立ち幅跳び ⑥縄跳び回数カウント

参加された皆様へは測定結果と
スポコミ記念品をお渡しします♪

◆お申込みは受付まで!◆中部スポーツ・コミュニティプラザ

☎03-3363-0608