

スポコミ DAY!

体力測定会 &

運動不足解消レッスン



11月16日 日 13:00～14:30

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、
楽しく無理なく身体を動かす喜びを感じましょう♪♪

参加費	無 料		
場 所	体育館	時 間	★運動不足解消レッスン★ 13:00 ～ 13:15 ★体 力 測 定 会★ 13:15 ～ 14:30 ※測定会に途中から参加となった場合は全種目測定出来ない場合があります。
対 象	小学生～成人 ※大人だけの参加もOK!! ★事前申込制★		
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			

下記2次元コードを
読み取ってお申込み
ください!!



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♪

◆お問合せは受付まで!◆中部スポーツ・コミュニティプラザ

☎03-3363-0608