スポコミ DAY!

体力測定会 & 運動不足解消レッスン



11月15日(日) 09:30~11:00
(レッスン 09:30～09:45)

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	09:30~11:00(レッスン 09:30～09:45)		
対　象	小学生～成人 ※大人だけの参加もOK!!		
定　員	20組 ※事前申し込みが必要です。		
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

お申込みはこちら

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