

6月13日(金)

体力テスト

現在の体力を知って、健康づくりに活かしましょう♪

- 場 所： 狛江市民総合体育館
2階会議室
- 時 間： 9:00～11:00
- 対 象： 高校生以上
- 定 員： 10名
- 参加費： **無料!!**
- 持ち物： フタつきの飲み物
タオル・室内シューズ
動きやすい服装

★体力テスト終了後、11:30までトレーニング室の利用が可能です



★実施種目★

- 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

【65歳以上の方】

- ①握力
- ②長座体前屈
- ③最大歩行速度
- ④通常歩行速度
- ⑤30秒椅子立ち上がり
- ⑥ファンクショナルリーチ
- ⑦タイムアップゴー

申込開始：5月30日(金) 9:00～

- ◆市民総合体育館受付窓口にて申込書をご記入ください
- ◆お電話でのお申込はできません
- ◆空きがある場合は当日でも申込可能です
- ◆トレーニング室未登録の方は申込時に新規登録も合わせて行います
- ◆狛江市内在住の方は住所記載の身分証明書をお持ちください

狛江市民総合体育館

☎03-3430-1141



狛江市体育施設
HP



LINE

