

# 回覧

阿見第一ふれあい地区館のみなさまへ



令和5年10月13日

生涯学習課・中央公民館との共同事業

阿見第一ふれあい地区館  
運営委員長 平野 誠司  
体育部会部長 伏見 隆弘



## 体力測定のお知らせ

体の弱点を見つけ、より健康的な生活をするために、体力を測定してみませんか！みなさまの参加をお待ちしています。

日時：令和5年11月23日(木)

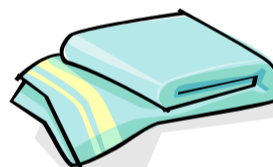
9:00~11:30 (受付開始 8:45~)

場所：阿見町・町民体育館

参加費用：無料

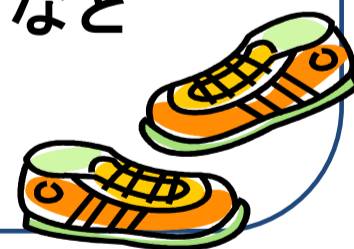


### 《体力測定》



- ・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横跳び
- ・シャトルラン ・立ち幅跳び ・開眼片足立ち
- ・10m障害物歩行 ・6分間歩行 など

(年齢に合わせて測定内容が変わります)



持ち物：運動しやすい服装 汗拭きタオル 室内用運動靴

飲み物を用意してあります。

申込み：11月16日(木)まで

かすみ公民館窓口、または電話にてお申込み下さい。

☎ 888-8111 担当 大原 <かすみ公民館は月曜休館です>

