

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

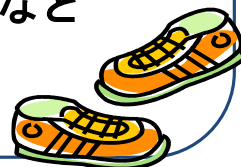


《体力測定》



- ・ 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>

