

体育の日イベント

# 体力測定会



自分の体力を調べてグラフにしてみませんか？

日時	10月8日（日）
時間	午前の部 11:30~12:30
	午後の部 15:00~16:00
場所	2階 会議室
料金	無料
定員	各20人(定員になり次第締切)
受付	9月26日（火）より、各時間先着各20人
備考	他の方の代理手続きはご遠慮ください。
	運動の出来る服装をご用意ください。
	持ち物→飲み物・タオル くつは不要

## ～測定種目～

**握力(筋肉量)**

**長座体前屈(柔軟性)**

**開眼片足立ち(立位バランス能力)**

