

GW体力測定

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？

日程	5月3日 (木)
時間	午前の部 11:30~12:30
	午後の部 15:00~16:00
場所	2階 第3会議室
料金	無料 (別途入館料が必要となります)
定員	各15人 (定員になり次第締切)
受付	4月17日 (火) より、各時間先着15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)

