

# 体力測定会



今の体力はどのくらい？  
自分の体を知るチャンスです！！

日程	10月7日（日）
時間	午前の部 11:30～12:30
	午後の部 15:00～16:00
場所	2階 第1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	9月19日（水）より受付にて・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。
	運動の出来る服装でご参加下さい。 飲み物 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)

