

6月16日(日)

ご予約不要

参加費 無料

10:00～15:00(最終受付:14:30まで)

健康体力測定会

お気軽にご参加下さい!!

開催場所

三芳町総合体育館
3階研修室



持ち物



タオル・お飲み物
※飲み物はペットボトルもしくはふたのある容器(水筒など)

動きやすい服装でおこしてください。
(更衣室のロッカーは台数に限りがございます。)



対象

子どもから大人まで

☆測定項目☆

身体測定

- ① 身長 ② 体重・体脂肪率 ③ 血圧・脈拍 ④ 肺活量

体力測定

- ① 全身反応 ② 体前屈 ③ 握力 ④ 垂直とび ⑤ 上体起こし ⑥ 片足立ち

☆相談コーナー☆

当館のフィットネストレーナーに、運動や健康に関する事などお気軽にご相談いただけます。

