

チャレンジデー2013連動企画



『体カテスト』

やります！

日時 5月29日(水)
19:30～

場所 徳地体育館

申し込み不要・参加自由

受付：18:00より徳地体育館にて受付

準備物：運動ができる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物

その他：参加にあたって、健康面の管理は各自でお願いします。

テスト結果は後日お知らせします。(希望者のみ)

テスト項目

握力 / 上体起こし / 長座体前屈 / 反復横とび / 立ち幅とび
20mシャトルラン(往復持久走)

問合せ先 徳地地域交流センター

TEL 0835-52-0217