

# 体力テスト開催のご案内

☆健康である為には、自身の体力年齢を知る事が必要です。

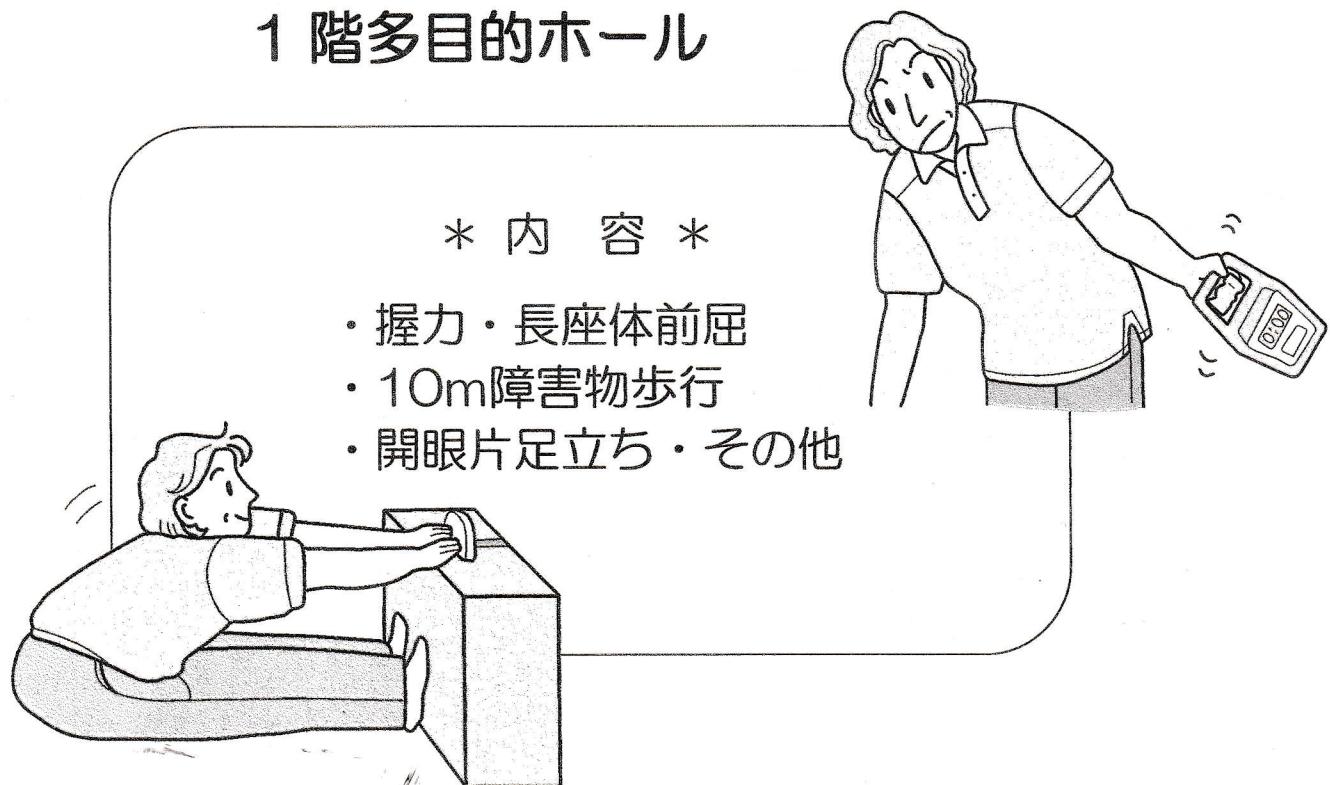
☆下記の様に「体力テスト」を開催しますので、  
ぜひ御参加下さい。

◇開催日：令和元年 6 月 9 日（日曜日）  
午後 1 時 30 分～3 時 30 分  
(受付は午後 1 時から)

◇開催場所：日の里コミュニティセンター（日の里会館）  
1 階多目的ホール

## \* 内容 \*

- ・握力・長座体前屈
- ・10m障害物歩行
- ・開眼片足立ち・その他



\* 参加希望者は、申込用紙に必要事項を記入してください。  
\* 申し込みの締切日は 5 月 23 日（木）です。