

餅つき大会

体力測定会



日 時 : 11月29日(土)10:00~12:00

場 所 : みたけ台中学校

主催:上谷本連合町内会 協賛:上谷本社会福祉協議会

 上谷本地区

無料

 11月

第10回体力測定会

毎年恒例の体力測定しましょう！

日時：11月29日（土曜）10～12時

場所：みたけ台中学校体育館／運動場

費用：無料です！

用意：屋内シューズ（はだしでもOK）



<体力測定！種目>

- ・バランス : からだのふらつき
- ・握力 : にぎる力
- ・反復横跳び : 足こしのすばやさ
- ・長座体前屈 : からだのやわらかさ
- ・50m走/20m歩き : 足のはやさ
- ・ボッチャ体験

