



スポーツセンター トレーニングルームだより



新年度のスタートです。気持ちを新たにスタートしましょう！！



体力測定



4月30日(月・昭和の日振替休日)

- 場 所 羽村市スポーツセンター第2ホール(1階)
- 対象者 20歳~79歳までの羽村市在住・在勤の方
- 定 員 定員なし
- 参加費 100円(当日集金します)
- 時 間 **平成24年4月1日現在の年齢**
65歳~79歳までの方 午前10時集合
(10時30分開始・正午終了予定)
20歳~64歳までの方 午後2時集合
(2時30分開始・4時終了予定)
- ※時間厳守でお願いします**
- 運動できる服装、室内用運動靴を持参してお越しください。**

【共通種目】：握力、上体起こし、長座体前屈

【年齢別種目】

☆65歳~79歳：開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

☆20歳~64歳：反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅跳び

申込み 4月3日(火)から4月29日(日)の午前9時から午後4時までにスポーツセンタートレーニングルーム(2階)にお越しいただくか、電話、FAX、またはEmailでお申込みください。FAX、Emailでお申込みの場合は、【氏名、住所、電話番号、4月1日現在の年齢】を明記ください。

※当日受付は行いませんのでご注意ください。

お問合せ NPO法人羽村市体育協会
TEL 042-555-1698
FAX 042-555-1699
E-mail taikyou@herb.ocn.ne.jp



共催：羽村市教育委員会・NPO法人羽村市体育協会

