

第7回 府中学びフェスタ

府中市体力テスト

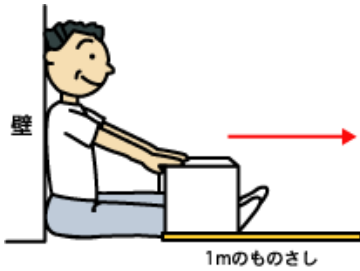
参加しませんか！

私の体力年齢は
何歳かな！？



反復横とび

握力



長座体前屈



日時：10月28日（土）
12：00から16：00
（受付は15：00まで）

会場：府中市立第一中学校 体育館

対象者：20歳以上の男女

主催：府中学びフェスタ実行委員会

協力：一般財団法人 府中市体育協会
府中市 長寿支援課



体育館シューズを
持参してください。

※20～64歳と65歳以上ではテスト内容が若干異なります。

★ 留意事項 ★



- ① 運動のできる服装・体育館シューズで参加してください。
- ② 無理はせず、十分な休息をとりながら参加してください。
- ③ 行事中のけがについては、応急処置のみの対応とします。
- ④ ゴミの後始末は、各自でお願いします。



お問い合わせ先：府中市教育委員会生涯学習課

43-7181