

からだの**今**を知る!!

8/2(日)

9:00~13:00
(受付 8:30~)

新

己のからだと会話するとき

体 力 テ

ス ト 開 催

場所

宮若東中体育館

無料

ファミリー大歓迎！個人参加可！飛込み参加OK！



身長・体重・握力



上体起こし



長座体前屈



反復横とび



開眼片足立ち



10m障害物歩行
6分間歩行



20mシャトルラン



立ち幅跳び