

10/12 体育の日

# トレーニングジムへ どうぞ!!



☆ **体力測定** 定員なし 予約不要

実施時間 10:00～10:30 / 12:30～13:00 /  
15:00～15:30 (各30分)

※実施時間内にジムにお越しください

種目 握力(筋力)、長座位体前屈(柔軟性)  
棒反応(敏しょう性)



☆ **筋肉番付**

方法 体力測定参加者のうち、希望者のみ  
男女年代別でエントリーできます。  
体力測定3種目の総合得点最優秀者には、  
施設利用券をプレゼント!



※エントリーは、氏名・年齢・性別を記入していただきます  
結果 後日館内で発表します!

☆ **全身持久力テスト** 定員 各時間2名(先着順) 予約不要

開始時間 11:00 / 11:20 / 11:40 / 13:30 / 13:50 /  
14:10 / 16:00 / 16:20 / 16:40 (各20分)

※開始時間になりましたらジムにお越しください

方法 エアロバイクの体力テストモードで測定。  
通常は、医療連携事業の健康サポート  
プログラムのトータルコースでの体力測  
定で行われるテストです。約10分程の  
ペダリングを行い6段階で評価します。



# 10月12日(月) 体育の日

## ～特別プログラムのご案内～

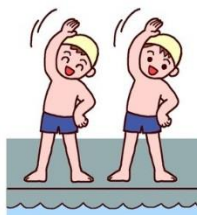
### 事前申込教室

参加募集案内は別紙をご覧ください。

### 子供水泳

12:00～12:50

定員15名 小学4～6年生



### 着衣水泳

14:00～14:50

定員20名 小学1年生以上(親子参加可)



### 当日参加



プールへ  
GO!!

### 体験アクアビクス

11:10～11:40

定員20名 16歳以上

音楽に合わせて水中で楽しくエクササイズ!



### タイムトライアル

15:30～16:00

定員なし

どなたでもお好きな泳法で挑戦できます!

