

2025年7月20日（日）開催!

無料です

【第1会場】

ニュースポーツ大会!

(1回目) 9時00分～10時30分

(2回目) 10時30分～12時00分

今話題の「モルック」にチャレンジ!

集合時間: (1回目) 8時30分 (2回目) 10時00分

集合場所: 内部東小学校・運動場

【第2会場】

(運動できる服装で来てね!)

自立体力測定会! (動きやすい服装で来てね)

(1回目) 9時00分～ (2回目) 10時30分～

(3回目) 13時00分～ 各回30分前までに受付を!

集合場所 内部東小学校・体育館

自立体力測定会

+

自立体力トレーニング

+

ポールで歩き

個人・団体の体力の変化を
見える化&一括管理!

4つの項目

日常生活を測る体力テストです。

1. 歩行

歩く、階段中道を走るなどの
能力を測定



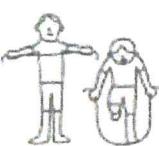
2. 手作業

画線をする、
ボタンをはめる
などの能力を測定



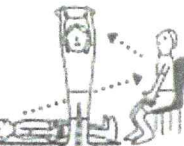
3. 身体調整

肩を回す、片足を高く
などの能力を測定



4. 姿勢変換

起きる、立つ、座るなどの
能力を測定



全国の同世代とくらべて評価できるので、今の自分が見える!

主催: 内部地区市民センター

主管: うつべ☆スター

詳しくは、ホームページ
または
チラシを見てね!

熱中症対策をしっかりとやりましょう!