

● 自分の体力をチェックしてみよう♡

市民体カテスト



「レクリエーション・スポーツフェスティバル」同日午後 1:00～

6月4日(日)



時 間： 9：00 ～ 12：00

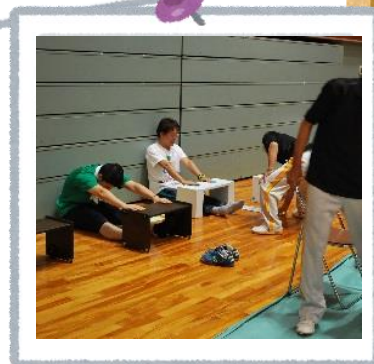
場 所：松江市総合体育館 メインアリーナ

準備品：上履き、運動ができる服装、
タオル、水分補給できるもの等



※ 個人受付は当日

※ 団体申込みは事務局までお問合せください



◆体験できる種目◆

65～79 歳対象

握 力
上体起こし
長座体前屈
開眼片足立ち
10m障害物歩行

こども対象

ボール投げ
ボールキャッチ
など

20～64 歳対象

握 力
上体起こし
長座体前屈
立ち幅とび
反復横跳び
20mシャトルラン

ご家族で お友だち同士で
職場の皆さんでご参加ください!



【お問合せ先】

〒690-0826 松江市学園南 1-21-1 松江市総合体育館内
松江市スポーツ推進委員協議会事務局
(公益財団法人 松江市スポーツ・文化振興財団振興課)
TEL 0852-67-7555 FAX 0852-61-4888



【主催】松江市 【主管】松江市スポーツ推進委員協議会

【後援】松江市地域体育協会連合会 松江市レクリエーション団体連合会