

いよいよ10月。スポーツの秋の季節となりました。
最近運動をしていない方、どれくらいの体力・運動能力があるか知りたい方、この機会に、自分の体力・運動能力試してみませんか？
簡単なテストで自分の運動能力の現状を知ることが出来ますよ。
興味のある方、お待ちしております♪

日時： 10月3日(木) 12:15～12:45

場所： 保健診療所1階 多目的室

対象： 全教職員、全学生

(* 動きやすい服装でお越しください *)

☆☆体力・運動能力テスト内容☆☆

- ★ 握力
- ★ 30秒椅子立ち上がり
- ★ 閉眼片足立ち
- ★ ファンクショナルリーチ
- ★ 2ステップテスト

