

「体力・運動能力テスト」

開催します !!

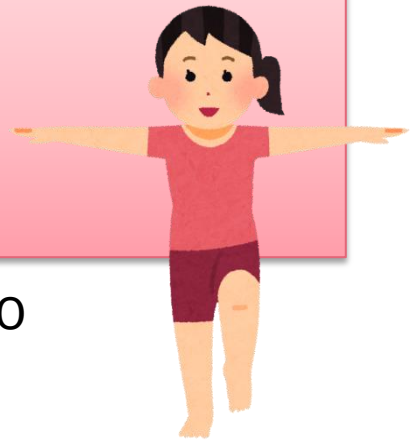
自分の運動能力を一度試してみませんか？
体力テストは、自分の運動能力の現状を知ることができ、
健康づくりのためのおおよその基準になります。

☆☆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

Let's try !!



日時： 10月24日(水) 12:00~13:00

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*)

