

B & G からのお知らせ

オヤジの体力テストを実施します！！

B & Gでは、平成27年度から「オヤジ」の健康増進に取り組んでいます。
30代～60代の中年男性を対象に体力テストを実施します。
みんなで、体力年齢を自覚し健康づくりを始めていきましょう！
各区OB会・同級生などで声を掛け合い、みんなで参加しましょう！

体 力 テ ス ト 実 施 種 目					
握 力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	立ち幅跳び	20m シャトルラン

※各項目ごとに得点があり、合計得点から体力年齢を出します。

日 程	
日 時 :	平成29年1月31日(火)
場 所 :	多目的屋内運動場(ドーム)
時 間 :	18:30 ~
持 参 :	運動できる服装・タオル 室内用シューズ <u>(外履き厳禁)</u>