

体育の日特別イベント 1



体育の日

# 川崎市民プラザ 無料体力チェック!!

日時：10月9日（月）  
10:00～11:00  
13:00～15:00



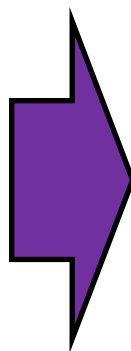
場所：市民プラザ屋内広場  
参加費：無料!!



日頃気になる筋力やバランス能力などの体力レベル。  
体育の日、市民プラザでチェックしてみませんか？  
短時間でかんたんにチャレンジできますので、  
どうぞお気軽にお立ち寄りください。

## 5種目測定！！

- ★閉眼片足立ち…バランス能力
- ★長座体前屈…柔軟性
- ★上体起こし…体幹
- ★握力…筋力
- ★体脂肪…体型



それぞれ5段階で  
評価します！！