



こやのエンジョイくらぶニュース 平成29年6月号

(ホームページアドレス) <http://koyano-ec.jimusho.jp>

TEL: (6662) 9500 FAX (6662) 9501

クラブハウス開設日 月曜日～金曜日 12:00～16:00 土曜日 10:00～16:00

発行元:こやのエンジョイくらぶ広報部

太極拳が2部制になります！

お花茶屋地区センターで開催されているオリジナルプログラム「太極拳」ですが、8月から2部に分けて活動することになりました。

いずれかへの登録制とさせていただきます。

現在参加されている方も、これから参加される方も、登録へのご協力をお願いいたします。

- ・1部 9:30～10:30 (初心者向け)
- ・2部 10:45～11:45

葛飾区主催「体力テスト測定会」を開催します！

日時： 7月9日(日) 午前9時受付・午後1時30分受付

- ・測定はグループに分けてみんなで回ります。
- ・概ね2時間程度を要します。
- ・事前申込をお願いします。クラブハウス事務局でも受け付けます。

場所： 白鳥小学校(白鳥3-4-1)

対象： 小学生～大人

参加費： 無料

測定内容

- ・握力、上体起こし、長座体前屈 →全員
- ・反復横跳び、立ち幅跳び、シャトルラン →小学生～64歳
- ・開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行 →65歳以上
- ・50m走、ソフトボール(またはハンドボール)投げ →小学生～19歳



上体起こしのイメージ

※体力年齢を測る良い機会です。ぜひご参加ください！