

第10回体力測定会

5月14日に富浦小学校体育館で体力測定会を行いました。

血圧測定と健康チェックの後、ラジオ体操で体をほぐしたあと、握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行、開眼片足立ち、6分間歩行の6つの測定を行いました。

参加者とスタッフで和気あいあいとした雰囲気の中で測定を行い、無事終了しました。



長座体前屈



10m障害物歩行



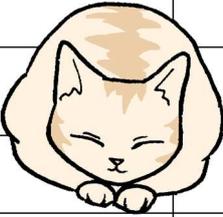
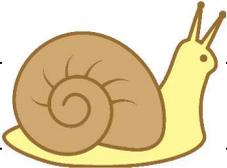
上体起こし



開眼片足立ち

さざなみウォーク「里山コース」、グラウンドゴルフ大会を6月下旬に開催予定です。

6月の行事予定

		「さざなみ」	その他			「さざなみ」	その他
1	木		ジム講習会受付 9:00	16	金		
2	金			17	土		ステーションそら 9:00
3	土		ステーションそら 9:00	18	日	びわっこガーデン 旧幼稚園 10:00	ステーションそら 9:00
4	日	びわっこガーデン 旧幼稚園 10:00	ステーションそら 9:00	19	月		
5	月			20	火		
6	火			21	水		
7	水			22	木		
8	木			23	金		ジム講習会 14:00
9	金			24	土		ステーションそら 9:00
10	土		ウォッチング 9:00	25	日	びわっこガーデン 旧幼稚園 10:00	ステーションそら 9:00
11	日	おはなし会 元気倶楽部 10:00		26	月		
12	月			27	火		
13	火			28	水	ロコモ体操 13:30	
14	水	びわ茶房 11:00 ロコモ体操 13:30		29	木		
15	木			30	金		

※ステーションそら(旧観光案内所)9:00~12:00
お茶とお菓子を100円で提供します。