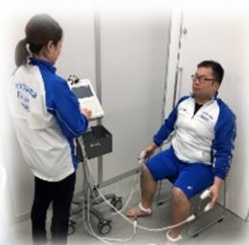


体力測定会

令和7年11月30日(日)開催

自分の身体を知って、運動の効果をもっと上げよう！



参加費
500円

<測定項目>

- ・体組成
- ・握力
- ・長座体前屈
- ・上体起こし
- ・サイドステップ
- ・10m歩行
- ・6分間歩行
- ・シャトルラン

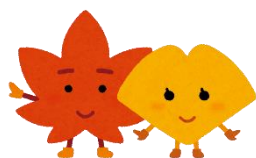


<時間> 各枠定員4名

- ① 10:00~11:00
- ② 11:00~12:00
- ③ 13:00~14:00
- ④ 14:00~15:00
- ⑤ 15:00~16:00
- ⑥ 16:00~17:00



記載されている項目の中から、年齢、障害、身体の状態等を踏まえて実施項目を決定しますので、予めご了承ください。
ご質問、ご相談、ご希望はスタッフまでお声掛けください。



体力測定会 開催要項



対 象	ラポール上大岡を利用している、障害のある方
参 加 条 件	体調管理ができていること 来館されても、血圧が高い、体調がすぐれない等の理由で 測定中止となる場合があります
日 時	令和7年11月30日（日） ①10:00～11:00 ④14:00～15:00 ②11:00～12:00 ⑤15:00～16:00 ③13:00～14:00 ⑥16:00～17:00 障害種別に関わらず、どの時間帯でも参加可能です
申 込 締 切	開催日前日まで（当日予約はできません）
申 込 方 法	インターネットまたは電話でお申し込みください
定 員	各時間4名程度
参 加 費	500円（当日券売機でお支払いください）
場 所	ラポール上大岡 7階体育室
持 ち 物	ラポール上大岡の会員カード 運動しやすい服装 運動靴（装具の方はそのまま大丈夫です） タオル（汗拭き用） 水分（水筒やペットボトルなどフタがついているもの）
注 意 事 項	年齢、体格によって測定不可の項目がある場合があります プログラム中のけが等については応急処置のみとなります 社会情勢等により、中止または内容が変更になる場合があります



障害者スポーツ文化センター



【お問い合わせ・申し込み】

障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡

TEL:045-840-2160 FAX:045-840-2157