

あなたの  
体力年齢は？

イ ケ ビ ズ

# 体力測定会

Vol.5

今年はスポーツの大会が目白押し！みなさんも楽しく身体を動かしてみませんか？

垂直跳びや握力など全5種目を実施。

測定の後は棒サッカーゲームを楽しみましょう！



当館スポーツプログラムでお馴染みの  
高田講師がウォーミングアップを担当。  
各種目のコツやワンポイントアドバイスも聞けます！



今年もやります！棒サッカーゲーム！



去年の記録に挑戦してみよう！  
どこまで伸ばせるかな



ご家族やお友達同士、職場の仲間と！  
もちろんおひとりでの参加も大歓迎！



## 種目

握力・片足立ち・垂直跳び・長座体前屈・棒反応

# 5月23日(土)

参加費 500円

申込み 4月11日(土) 10:00より

\* 先着順・事前支払

● Web予約 (24時間受付)

下記二次元コードよりお申込みください

● 電話・窓口予約 (10:00~20:00)

03-3980-3131

としま産業振興プラザ IKE・Biz 1F 事務室

会場 | としま産業振興プラザ IKE・Biz B2F 体育室

池袋駅メトロポリタン改札より徒歩約7分 \* 池袋消防署となり

時間 | ① 10:30~11:50  
② 13:00~14:20 \* 各回20名定員  
③ 14:40~16:00

対象 | 小学生以上、運動に制限のない方  
\* 小学2年生以下は  
保護者の参加が必要です

持ち物 | 室内ばき、運動のできる服装、  
タオル、フタ付きの飲み物  
\* 当日飲み物をお渡し予定です



申込みはこちら



イケビズHP



イケビズX

