

あなたの
体力年齢は？

イ ケ ビ ズ

としま健康チャレンジ！

やって
50
チャレンジ

ポイントシール
配布

体力測定会

運動に最適な季節になりました！みなさんも楽しく身体を動かしてみませんか？Vol.4

垂直跳びや握力など全5種目を実施。

測定の後はみんなで棒サッカーゲームで盛り上がりましょう！



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。
各種目のコツやポイントアドバイスも聞けます！



昨年みんなが夢中になった
棒サッカーゲーム！今年もやります！



頑張れ！もう少し…
スタッフは測定のお手伝いをします



ご家族や友達同士、職場の仲間と！
もちろんおひとりでの参加も大歓迎！



気になる測定結果は？
去年と比べて伸びたかな

種目

握力・片足立ち・垂直跳び・長座体前屈・棒反応

5月24日(土)

参加費 200円 *当日支払

申込み 4月10日(木) 10:00より *先着順

- 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(9:00~21:30)
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 10:00~11:20
 - ② 11:40~13:00
 - ③ 14:00~15:20
- *各回20名定員

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、
フタ付きの飲み物、タオル
*運動のできる服装で
お越しください



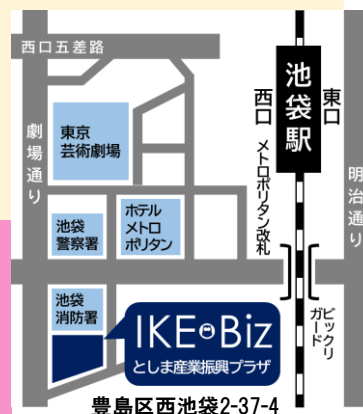
申込みはこちら



イケビズHP



イケビズX



主催：としま産業振興プラザ IKE・Biz 指定管理者 としまのちから