

らいず・羅臼町体育協会 共催

体力測定会

スポーツの秋！！ 年に一度の『らいず体力測定会』の季節がやってきました！

『**新体力テスト**』であなたの『**体力年齢**』調べてみませんか？

- 期 日 **10月15日(土) 17:30~18:30**
- 場 所 羅臼町民体育館
- 対 象 町民(20歳~79歳)
※65歳以上の方は体力年齢ではなく、別な形での結果提示となります
- 参加料 会員 無料 ・ 非会員 200円(保険料含む)
※体育協会員の方々も**無料**となります！
- 内 容 **新体力テスト**



☆実施項目(20歳~64歳)

- ・握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび
- ・20mシャトルラン(往復持久走)・立ち幅跳び

☆実施要項(65歳~79歳)

- ・握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち
- ・10m障害物歩行・6分間歩行



○持ち物 運動の出来る服装・運動靴

○申込み **10月7日(金)午後5時まで** 電話でお申込み下さい

羅臼町民体育館内 らいず事務局 TEL 87-2408



年に1度の測定会！この機会に是非！！



NPO法人羅臼スポーツクラブらいず

秋のお散歩会

ノルディックウォーキングで行く！

熊越の滝トレッキング

秋が深まるこの季節、色づく紅葉を見ながら熊越の滝までのウォーキングはいかがでしょうか？ ノルディックウォークの基礎講習会を兼ねた「お散歩会」です。

開催日 10月23日(日)

※ 荒天時は、予備日の10月30日(日)に延期となります。

- 日 程 08:45 ビジターセンター第二駐車場に集合
- 08:50 ビジターセンター出発
- 10:40 熊越の滝着・休憩
- 11:10 熊越の滝発
- 11:50 ビジターセンター到着・解散



○対 象 小学3年生以上の町民

○参加料 会員：500円 非会員：1,000円(保険料込み)

○持ち物 暖かい服装・雨具・長靴 or トレッキングシューズ
飲み物・行動食
※ノルディックウォーキング用ポールはこちらで用意します。

○締 切 **10月19日(水)午後5時まで**

羅臼町民体育館らいず事務局 87-2408

