

## 第2回朝来市体力測定会

12月11日（日）に朝来体育館にて第2回朝来市体力測定会を実施しました。

今回は17名の方にご参加いただき、全員でラジオ体操を行ってから、年齢別に6種類の測定を行いました。参加者同士で結果を比較しながら、無理なく、楽しく測定を行いました。

参加された皆さんには測定結果を基に評価表をお配りしております。自身の体力や筋力を知り、ケガや事故の予防に役立てていただきたいと思います。

また、測定結果の集計時間を活用しボッチャの体験会を行いました。高齢の方からお子さんまで気軽にできる競技ですので、初めての方も笑顔で楽しみながらボッチャを体験されました。

### 【 測定会・ボッチャ体験会の様子 】

