

北区老人クラブ連合会 体力測定会

～イキイキと、元気に挑戦！～

10月25日、神戸市北区老人クラブ連合会主催（田スポ協賛）の体力測定会がアリーナ（体育館）において開催されました。

イキイキ体操で体をほぐした後、健康管理などについての講義にも皆さん熱心に耳を傾けていました。いざ、体力測定では障害物歩行、片足立ち、6分間歩行などに挑戦。競争ではないものの、まわりの参加者の結果が気になるようでした。午後からは来年、当体育館で予定されている輪投げ大会に臨むため、皆さん、しっかりと練習をされました。

