

志木市スポーツ推進委員派遣事業実施報告

令和6年12月5日（木）久保町内会に志木市スポーツ推進委員を派遣し、座りながらできる運動、ラジオ体操及び体力測定等を行ったものである。

【概要】

- 1 日時
令和6年12月5日（木）
10時から12時まで
- 2 場所
久保共励館
- 3 参加者
久保町内会 14名
志木市スポーツ推進委員 10名
- 4 内容
 - ・座りながらできる運動、ラジオ体操
 - ・体力測定（握力、長座体前屈、上体起こし、開眼片足立ち）
 - ・ミニモルック

座りながら
できる運動



ラジオ体操



上体起こし



握力



長座体前屈



ミニモルック

