

ラジオ体操講習と体力測定で基礎の体づくりと自分の体力を知る

元NHK体操インストラクターのもと、ラジオ体操講習でからだの柔軟性、腰痛予防などのポイントを教わり、また、年に2回体力測定を開催し、自分自身の体力を把握すると共に、トップ3を表彰し、体力向上を図りました。



元NHK体操
インストラクター講師
ラジオ体操講習
(健康管理)

体力測定と表彰
(健康づくり)

背筋部門

1位	27 ² kg
2位	212 ⁰ kg
3位	210 ⁰ kg