

はこだて

広報

市政

平成26年
2014

3

No.900



自分の体力年齢は何歳？

2月2日、現在の体力を把握し、春からのスポーツシーズンを楽しく過ごしてもらうことを目的に市民体育館で「市民体力テスト会」が行われました。これは16歳以上の市民を対象に毎年開催されているもので、参加者は握力、上体起こし、障害物歩行、シャトルランなど年齢に応じたテストを受け、その結果をもとに指導員から体力バランスや体力年齢を判定してもらいました。

◆ 今月の主な内容 ◆

26年度市政執行方針 2～4P

旅が、仕事が、暮らしが、街が変わる。

2015 北海道新幹線新函館開業