

令和2年みずき野リンリン健康フェスタ

実施日 令和2年10月18日(日) ※雨天時は中止
実施場所 郷州小学校のグラウンド
受付 午前9時～ ※検温・消毒を実施
開会式 午前9時30分

種 目	9:35～	10:00～	11:00～		12:45～	13:00～
準備体操(ラジオ体操)後 ◎ 玉入れ(参加者全員で)	9:35 ~ 10:00					
☆ ソフトボール		10:00 ~				
◎ 体力測定		10:00 ~ 12:00			12:45 ~ 14:00	
★ ペタンク		10:00 ~ 12:00				
★ 輪投げ					12:45 ~ 14:00	

※ 体力測定の種目

- ① 握力 ② 長座体前屈 ③ 開眼片足立ち
 ④ 10m障害物走行(歩行可) ⑤ 6分間走行(歩行可)