

# 株式会社中村超硬（参加者：69名 ※65歳以上5名含む）

関西独立リーグに加盟する堺シュライクスの選手も応援に来ていただきました📣🌟





65歳以上の方は一部の項目（立ち幅跳び、反復横跳び）を開眼片足立ちと10m障害歩行に変更して実施しました😊

### 【参加された方からの感想】

- ・身体を動かしたことが久しぶりでしたが、すごくよかったです♪
- ・オーソドックスな感じで良いと思いました！
- ・楽しかったです😊

