

大人の体力測定

健康づくりの第1歩!!



新郷村スポーツ推進委員では20歳～79歳を対象にした体力テストを開催します!

今のご自分の体力年齢を測ってみませんか?

- 日時 令和4年10月28日(金) 13時00分～19時00分まで
- 会場 都市農村交流センター 「美郷館」大ホール
- 持ち物 マスク、室内用シューズ、運動のできる服装、汗拭きタオル、水分補給用ドリンク
- 種目



20歳～64歳	65歳～79歳
※健康状態のチェック ※日常生活・運動に関するアンケート ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横とび ⑤20mシャトルラン ⑥立ち幅とび	※健康状態のチェック ※日常生活・運動に関するアンケート ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④開眼片足立ち ⑤10m障害物歩行 ⑥6分間歩行



運動しやすい季節じゃからな!
ワシの体力年齢何歳じゃろ?

- お申込み 下記お申込み欄に、必要事項をご記入のうえ、直接またはFAXで教育委員会へ申込みしてください。【申込期限：令和4年10月20日(木)】
- その他 新型コロナウイルス感染対策として、毎日の体調管理をお願いします。
「健康状態のチェック」で確認しますので、
①既往症 ②現在服薬している薬名について、事前に把握しておいて下さい。

★問い合わせ先★

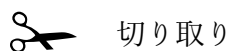
スポーツ推進委員 事務局 (新郷村教育委員会内)

TEL 0178-78-2111 (内線 714)



参加費無料
申込み急げ!

主催：新郷村スポーツ推進委員



切り取り

大人の体力測定 お申込み書

氏名		年齢	歳 令和4年4月1日時点の満年齢
住所	新郷村大字		
電話	※日中ご連絡が取れるお電話番号をご記入ください。		