

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？



1. 日 時 令和4年10月28日（金）13時00分～19時00分まで

2. 会 場 都市農村交流センター 「美郷館」大ホール

3. 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

4. 種 目

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



5. 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）】

6. その他 新型コロナウィ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
住 所	令和4年4月1日時点の満年齢		
電 話	※日中ご連絡が取れるお電話番号をご記入ください。		