

健康ポイントラリー  
2ポイント進呈!

# 体力測定2018



日時 平成30年10月23日(火)  
午後7時～午後9時  
(最終受付 午後8時30分)

場所 北栄町B&G海洋センター  
北栄町田井428-1

秋といえば・・・スポーツの秋!

健康づくりやトレーニングの参考に体力年齢を図りましょう♪

成年(20～64歳)対象

反復横とび

急歩

立ち幅とび



高齢者(65～79歳)対象

開眼片足立ち

10m障害物歩行

6分間歩行



共通項目

握力 上体起こし 長座体前屈

※上記以外の年齢の方も参加していただけます。ただし、体力年齢の判断結果は、上記年齢区分を基準としたものになることをあらかじめご了承ください。

注意

- ・事前の申込みは必要ありませんので直接会場にお越しください。  
また、参加料は必要ありません。町外の方も参加していただけます。
- ・運動のしやすい服装で、上靴を持参してください。

〈お問い合わせ先〉 北栄町教育委員会生涯学習課 電話：37-5871