

あなたの体力をチェックしてみませんか？

体力測定

対 象・・・65歳以上

日 時 10月6日（火）9:30 ～ 11:30（最終受付・・・11:00）

会 場 大栄体育館（北栄町由良宿797番地1）

対 象・・・全年齢

日 時 10月20日（火）19:00 ～ 21:00（最終受付・・・20:30）

会 場 B&G海洋センター（北栄町田井428番地1）

64歳以下

- ・ 握力
- ・ 上体起こし
- ・ 長座体前屈
- ・ 反復横とび
- ・ 急歩
- ・ 立ち幅とび

測定項目

65歳以上

- ・ 握力
- ・ 上体起こし
- ・ 長座体前屈
- ・ 開眼片足立ち
- ・ 10m障害物歩行
- ・ 6分間歩行

連絡事項

- ★ 健康ポイントラリーの対象事業です。青シールを2枚進呈します。
- ★ 事前の申込みは不要、参加料無料です。
- ★ 運動のしやすい服装で、上靴を持ってきてください。
- ★ 当日、受付で血圧測定を行います。
65歳以上の方で、血圧160/95mmHg以上かつ脈拍数100拍/分以上の方は安全上の理由により、参加できませんのでご了承ください。
- ★ 評価基準は20～79歳を対象としているため、19歳以下または80歳以上の方もご参加いただけますが、測定結果は参考値となります。
あらかじめご了承ください。

