

冬の体力測定会

参加者募集!

測定を行うことで自分の体力年齢を確認することができます。
体力に自信がある方もない方もぜひお気軽にご参加ください。

日時: 令和3年1月21日(木)
18:30~20:00 (受付 18:30)

場 所: 農村環境改善センター
対 象: 20歳~79歳までの村民



測定項目 20歳~64歳

握力、上体起こし(腹筋)、長座体前屈、
反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン

64歳~79歳

握力、上体起こし(腹筋)、長座体前屈、
開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

参加条件: 医師から運動を禁止、または制限されていない人

参加特典: 「マイカルテ」をプレゼント! 自分の体力推移を
確認できます。

その他

- 参加を希望される方は令和3年1月20日(水)までに電話にてお申込ください。
- タオル、着替え、飲み物は各自でご用意ください。
- 運動のできる服装(ジャージ・運動靴)で参加してください。
- 貴重品は各自で責任をもって管理してください。

お申込・お問合わせ先

猿払村教育委員会 社会体育係
(電話 2-3011)

参加無料



さるふつスマイル
ポイント対象事業