

# 秋の体力測定会

## 参加者募集!

回覧

握力や腹筋などの各種測定を行うことで自身の体力年齢を確認することができます。自分のペースで取組めるので、体力に自信がない方もぜひお気軽にご参加ください。

**日時:令和4年12月6日(火)**

**18:45~19:30 (受付 18:30)**

**場所:農村環境改善センター(多目的ホール)**

**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!参加を続けると、自分の記録の推移を確認できます。

その他

○参加を希望される方は令和4年12月2日(金)までに電話にてお申込ください。(土・日・祝日を除く9:00~17:00の間)

○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。

○運動時以外のマスクの着用にご協力願います。

**参加無料**

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)



さるふつスマイル  
ポイント対象事業