

回覧 秋の体力測定会

参加者大募集!!

測定を行うことで現在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大歓迎！
お昼と夜の2回実施なので、ご都合の良い時間にご参加ください。

令和2年2年9月25日（金）

① 13：30～15：00（受付 13：30）

② 18：30～20：00（受付 18：30）

場 所：スポーツセンター

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。

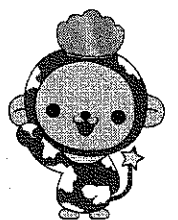
その他

○参加を希望される方は9月23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。



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