

自分の体力年齢はご存知ですか？

体力測定会にご参加をお願いします！

神河町教育委員会では、町民の皆さんの健康づくりと体力向上を目指して、体力測定会を実施します。ぜひこの機会に自分の体力を知り、継続した運動のきっかけにしてみませんか？

1. 日時・会場

日 時		会 場
11月2日（日曜日）	午前8時30分から 午前10時00分まで	福本揚羽ホール （神河町福本528）

※ 最終受付は午前9時30分とさせていただきます。

※ 状況により時間が前後する場合がございます。

2. 持ち物

運動ができる服装、屋内用シューズ、飲物、汗拭き用タオルなど

3. 実施種目

【65歳未満】

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・反復横とび
- ・立ち幅跳び
- ・20mシャトルラン

【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



※ 体調を考慮して、無理せず実施できる種目のみを選択いただいても構いません。

4. その他

- ・ **事前申込みは不要**です。
- ・ **参加費は無料**です。
- ・ 詳細等については、神河町教育課（電話番号：34-0212）へお問合せください。