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

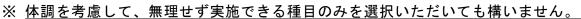
・上体起こし

• 長座体前屈

・開眼片足立ち

· 10m障害物歩行

6分間歩行



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。

