

健康体力測定会開催

参加無料

～自分の体力年齢を知ろう～



参加者募集のお知らせ

《主催》 前林地区コミュニティ会議・健康スポーツ委員会

日時 平成30年9月30日（日） 9:00～（受付8:30～）

場所 堤小学校体育館

対象 小学生以上の健康な方（先着100名）
*小学生は保護者同伴でお願いします。

持ち物 体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物



測定種目は6種類！

【6歳～64歳の方】

- ・反復横飛び
- ・立ち幅跳び
- ・20mシャトルラン

【共通項目】

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈

【65歳以上の方】

- ・開眼片足立ち
- ・10m障害物歩行
- ・6分間歩行

評価 終了後に評価表をお渡しします。

参加費 無料！！

申し込み期間 8月7日（火）～8月31日（金）まで

問合せ先 前林地区コミュニティ会議 事務局（前林交流館内）

TEL：52-5474



家族と、仲間と、一人でもお気軽に