

体力測定会のご案内

Q：あなたのからだ年齢はいくつですか？

年齢よりもからだや心の方が年をとっていませんか？

※ いま、体力が大きな問題になっています。いつまでも元気で仕事が出来たり、自分の好きなことに打ち込んだり、疲れにくいからだ、免疫力を高め病気の予防のためにも…余裕のある体力が必要です。さあ!! 精神的にも豊かな生活を取り戻すために、からだづくり始めませんか？

主催：大田総合体育館、銀ギン gin スポーツクラブ

平成 30 年 10 月 20 日 (土)

受付: 8:30～ 9:30 測定開始 11:30 まで

※ **健康チェックを行ないますので、少し早めにお越し下さい**

場所：大田総合体育館 競技場

■ **対象：20 歳以上** ※市内にお住まいの方、お勤めの方、どなたでも参加できます。参加料無料！

■ **定員：60 名程度** 先着順

■ **準備物：上靴、補給水**

※ **測定種目：年齢区分により、6 種目を実施します**

年齢区分	①	②	③	④	⑤	⑥
20～64 歳	握力 筋力	上体おこし 筋持久力	長座体前屈 柔軟性	反復横とび 敏捷性	立ち幅跳び 瞬発力	急歩 心肺持久力
65 歳以上				開眼片足立ち 運動機能	10m 障害物歩行 転倒予防	6 分間歩行 心肺持久力

※ **事前の申し込みをして下さい。氏名・年齢・住所・を下記の申込先に電話か**

FAX でご連絡下さい。当日申し込みも受け付けます。

■ **大田総合体育館 銀ギン gin スポーツクラブ**

電話：82-6408 FAX：82-6774