

体力測定会開催！

スポーツ推進委員会では、健康と運動に対する関心を高めるため、体力測定会を実施します。ご自身の体力の状況を確認していただくことで、日頃の運動の参考に、また、生涯にわたる健康に役立てていただけます。
以前参加された方はもちろん、初めての方も気軽にご参加ください。



参加無料

期 日：令和元年10月27日(日)

受付時間：9:00～14:00（測定はおよそ1時間程度です）

会 場：上山田農業者トレーニングセンター

対 象：6～79歳(ファミリー、各種団体、友人知人グループ、
お一人でも大歓迎)

測定項目： 【6～64歳】 握力・長座体前屈・上体起こし
反復横跳び・20mシャトルラン・立幅跳び
【65～79歳】 握力・長座体前屈・開眼片足立ち
上体起こし・10m障害物歩行・6分間歩行

その他 受付で健康状態チェック(アンケート、血圧測定)を実施します。
測定及び判定・評価はアドバイザー、スポーツ推進委員が担当します。

持ち物 室内シューズ・飲み物・運動のできる服装・老眼鏡など

参加申込・問い合わせ

千曲市スポーツ推進委員会事務局(戸倉体育館内)

電話 026-276-1731

※連絡できない場合、当日参加もOKです。