

# 大人のための 体力測定

実施します。



自分の体力を知りたい方！  
 自分の健康管理の目標を探している方！  
 『大人のための体力測定(以下6種目)』を行います！  
 やりたい種目だけを選んで測定することも可能です！

## 20歳～64歳

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

## 65歳～79歳

- ◎握力
- ◎長座体前屈
- ◎上体起こし
- ◎開眼片足立ち
- ◎10m 障害物歩行
- ◎6分間歩行

全6種目測定すると

全国統計から、1級～5級の判定を実施します。

★実施日時 平成30年11月11日(日)

受付 09:00～ 測定開始 09:30～昼頃終了

★実施場所 清水町体育館

★参加資格 20歳以上～79歳以下の清水町在住・在勤者

※体調管理は万全に(当日の問診で参加を控えていただく場合があります。)

★参加料 無料

★申込み NPO法人清水町体育協会 (☎055-971-0160)

※申込みは電話にて、〆切は11月2日(金)17時まで。

★持ち物 体育館シューズ・飲み物 等