

第2回

(回覧)

朝来市体力測定会

9/7(土)

18:30~21:00(予定)

(受付は18:00~18:30まで)

当日受付もOKです。

(注意) 受付時間終了後の参加はできません。



朝来中学校
体育館

参加
無料

【服装／持ち物】

- ① 運動しやすい服装
- ② 体育館シューズ

【ニュースポーツ体験会】

測定結果がでるまでの間、
ニュースポーツ体験会あり
(ボッチャ) 20分程

【6~64歳の方】

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 反復横とび
- ⑤ 20mシャトルラン
- ⑥ 立ち幅とび

※ 小中学生は保護者同伴でご参加ください。

【65~79歳の方】

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 開眼片足立ち
- ⑤ 10m障害物歩行
- ⑥ 6分間歩行

ADL (日常生活活動アンケート)

※80歳以上の方も参加可能です。
(年代別平均値は79歳のものになります。)

みんなの 声

体力測定会に来て、最高に楽しかったです。

年齢が高いので、心配していましたが、年齢に合わせた
種目で一安心でした。

現在の自分の体力はどれくらいあるか知れたかった。

体力の衰えがよくわかった。



健康状態の万全でない方は、測定にご参加いただけない場合があります。
測定会中の事故については責任を負いかねますのでご了承ください。
測定したデータは市内体力向上事業のために活用させていただくことがあります。

事前申込
受付中⇒

