

主催：加茂市教育委員会

健康ポイント
つきます！

あなたの**体力測**ります！！

体力テスト 参加者募集！！

「**加茂市在住**」の**20～79歳**までの方で体力テスト参加者を募集します。
自分の体力を知ること、運動するきっかけやこれからの健康づくりの目安になりますので、ぜひ参加してみませんか？

【体力テスト実施項目】

(全年齢共通)

・握力 ・上体起こし ・長座体前屈

(20～64 歳実施項目)

・反復横跳び ・20mシャトルラン ・立ち幅跳び

(65～79 歳実施項目)

・開眼片足立ち ・6分間歩行 ・10m障害物歩行 ・ADL(日常生活活動テスト)

※簡単な記述を行うものです

【目 程】

令和3年9月11日(土)

9:30～ 集合 受付 (集合は勤労者体育センター)

10:00～ 準備運動、体力テスト開始

終了予定時刻 13:00

※参加人数によって終了時間が遅くなる場合があります。

【会 場】

加茂勤労者体育センター(集合場所)

加茂市大字狭口甲 1082-4 Tel 53-2206

加茂市陸上競技場

加茂市大字狭口甲 1057-1 Tel 52-4922

【参加費】

無 料

【定 員】

20歳～64歳 20名 65歳～79歳 10名

※募集定員に達しましたら締切ります。

【受付期間】

8月7日(土)～9月3日(金)17:00まで

【問い合わせ先】

加茂勤労者体育センター Tel 53-2206

※別紙に申込みについて記載してあります。

