

# 回覧

# 体力測定会

ご自身の身体のこと、ご存知ですか？

体力測定にチャレンジして、

今のご自身の身体の状態を確認しましょう！



10月4日

10月11日

10月18日

10月25日

## ○体力測定

対象者：小学生以上の川場村在住者及び在勤者

※血圧が高い方、当日に具合が悪い点がある方は、参加を見合わせていただく場合があります。

日時：10月4日、10月11日、10月18日、10月25日

※各日とも同一の内容となりますので、ご都合の良い日程でご参加ください。

19時00分～21時00分（※最終入場20時30分まで）

開催場所：川場中学校体育館

持ち物：動きやすい服装・室内履き

その他：参加無料・申込み等は不要です。

## ○測定内容：

〔小学生～64歳の方〕

- ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横跳び  
⑤20mシャトルラン ⑥立ち幅跳び

〔65歳以上の方〕

- ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④開眼片足立ち  
⑤10m障害物歩行 ⑥6分間歩行

※実施困難な種目がある方は、可能な種目のみ実施します。



健康診断同様、日々の健康的な生活のバロメーターになります。

ご家族そろってのご参加お待ちしております。

川場村教育委員会生涯学習係（☎52-3458）