

体力年齢測定会

※今後の新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、中止となる場合があります。

9月2日(土)

泉市民体育館第1体育室



9:00～受付開始 受付時に血圧測定をします

※ 測定の結果、血圧が高い方には参加をご遠慮いただく場合があります

第一部から参加をご希望の方は、午前9時から9時20分の間にお越しください。

午前9時30分以降に来られた場合は、第二部だけの参加になります。

9:30～開会式に続き、体力測定を開始

【測定実施種目】

- ① 20歳～64歳の方 (19歳以下の方は参加できません)
握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・
20mシャトルラン・立ち幅とび
- ② 65歳～79歳の方 (80歳以上の方は参加できません)
握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・
10m障害物歩行・6分間歩行

=====
=====

11:30頃 角田 文子 介護予防運動指導員

【講座】 生活に必要な簡単なトレーニングをおこないます



第二部には、

19歳以下、80歳以上の方も参加できます

【申込方法】

締切りは8月31日（木）

※ 当日の申込みも受け付けます



下記の①または②のどちらかの方法でお申し込みください

① 窓口

泉または柴崎市民体育館にある

参加申込用紙に記入し、窓口提出する

② はがき

ハガキに催し名・住所・氏名（フリガナ）・年齢・性別・電話番号と在勤の方は勤務先の名称・住所を書いて、泉市民体育館内スポーツ振興課へ

（〒 190-0015 立川市泉町786-11）

【持ち物】

体育館履き・水分補給のための飲み物



主催：立川市・立川市スポーツ推進委員協議会

問合せ先：立川市産業文化スポーツ部

スポーツ振興課 電話 042-529-8515