

養父市

体力測定会のご案内

～関宮地域会場～



自分の体力年齢は何歳かご存じですか？
健康維持のはじめの一步は、まず今の自分を知ることです！
子どもも大人も、体力に自信がある人もない人も、ぜひ一緒に測定してみましょう。

1 日 時 令和5年7月23日(日)
○受付:午前9時～ ○開会:午前9時30分～

2 場 所 出合コミュニティスポーツセンター体育館
(養父市出合 249)

3 測定項目	《小学生～64 歳》	《65 歳以上》
	*握力 *上体起こし *長座体前屈 *立ち幅とび *反復横とび *20m シャトルラン	*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



4 当日の持ち物 運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物

5 参加費 **無料**です ※やっぱー健康ポイント対象事業です

6 申し込み ●参加資格:養父市民(小学生以上)

●人 数:50 名程度

●申込期間:令和5年7月 18 日(火)午後5時まで

●申 込 先:養父市立全天候運動場
〒667-0044 養父市八鹿町国木697-1
TEL:663-2021 FAX:663-2024

●申込方法:下記の**申込書**を**窓口**に提出もしくは**FAX送信**
(FAX送信後は必ず確認の電話をしてください)

全天候運動場ホームページもしくは **QR コード**からもお申し込みできます



【QRコード】



主催:養父市 養父市スポーツ推進委員会 共催:出合校区協議会、スポーツクラブ 21 であい

..... キ リ ト リ 線

養父市体力測定会(関宮地域会場) 参加申込書

締切:7/18

(ふりがな) お名前	生年月日	住所	TEL	以前参加された方は○
	S・H	養父市		

※生年月日等の個人情報は、体力年齢を算出するために必要となります。体力測定以外には使用しません。