

養父市

体力測定会のご案内

～養父会場～



自分の体力年齢が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6年 6月15日(土)

○受付:午前9時～9時30分 ○測定会:午前9時30分～正午(予定)

2 場 所 養父市立養父体育館(養父市広谷 250)

3 測定項目 <<小学生～64歳>>

- *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

<<65歳以上>>

- *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
- *ADL(日常生活活動アンケート)



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 申込み ●参加資格:養父市民(小学生以上)

●申 込 先:養父市立全天候運動場

●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)



【QRコード】

全天候運動場いきいきドームホームページもしくは**QRコード**からもお申込みできます(↑)

●申込締切:令和6年6月5日(水)午後5時まで

<<養父市立全天候運動場>>
 養父市八鹿町国木 697-1
 TEL:663-2021 FAX:663-2024

主催:養父市、養父市スポーツ推進委員会



すべてのスポーツにエールを

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

養父市体力測定会(養父会場) 参加申込書

締切:6/5

(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。

※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。