

各戸配布

家族で、仲間と、一人でも レッツ ゴー!!

三本松ファミリー

3/7(土) 体力測定会

体力の現状を確認して、健康生活にお役立て下さい!!

- 主催 三本松地区活性化協議会
- 協力 三本松体育協会、東かがわ市スポーツ推進委員
- 日時 令和2年 3月7日(土) 9時～11時受付け、12時頃終了予定
- 会場 旧三本松小学校南棟 (駐車場 小学校北側駐車場)
- 対象 三本松在住、在勤、在学のかた (小学生以上)
- 参加費 無料
- 項目 【6歳～64歳】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、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



8. 評価 終了時に各自の評価表をお渡しいたします。

上靴忘れずに!!

9. 持ち物 上靴、タオル、動きやすい服装



10. その他
- ・測定及び判定・評価はアドバイザーが担当します
 - ・健康管理には十分配慮し、無理をしないで実施下さい。
 - ・貴重品は各自の管理となります。必要以上のものは持参しないでください。
 - ・健康チェック、血圧測定などの結果で測定できない場合もあります。
 - ・参加者のけがについては応急処置を行います。それ以外の責任は負えません。

11. 申込み 下の用紙に記入して、2月23(日)までにお申し込みください。当日参加も可。

12. 申込先 三本松コミュニティセンター受付けまで (自治会でまとめて、個人でも)

13. 問合せ 三本松コミュニティセンター 電話 0879-25-4744



切り取り線

3/7(土) 三本松ファミリー体力測定会 申込書

(三本松コミュニティセンター ☎ 0879-25-4744)

No.	氏名	年齢	性別	住所(自治会名)	電話番号	備考
1						
2						
3						
4						