

第4回体力測定会 参加者募集



自分の体力年齢を確かめてみませんか？
生活改善や体力アップなど、今後のスポーツや健康づくりに役立てましょう。
お気軽にご参加ください。

開催日 平成25年10月27日(日)

受付 午後1時から(問診、血圧測定)
測定 午後2時から 午後4時終了(予定)

会場 富浦体育館

所在地 南房総市富浦町青木71番地

対象 60歳くらいから

測定内容 6種目 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

服装 運動のできる服装 運動靴(室内用シューズ) タオル
飲料水等

- その他**
- ① 参加申し込みは、**当日会場でも受付ます。**
 - ② 参加費は**無料**です。
 - ③ 測定開始時間までに、受付(問診、血圧測定)を済ませて下さい。
 - ④ 当日、問診シートによる日常生活活動、健康状況のチェックを行います。結果によっては、テストの一部又は全部をご遠慮させていただくこともあります。



お問い合わせ 富浦地域づくり協議会「さざなみ」事務局
(とみうら元気倶楽部内) ☎33-3412