

第8回体力測定会 参加者募集



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28年4月24日(日)**

受付 午後1時から (問診、血圧測定)

測定 午後2時から

終了 午後4時頃 (予定)

会場 **富浦小学校体育館**

所在地 南房総市富浦町原岡931番

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 事前申込は**不要**です。
- 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。
- ⑤ 後日、測定結果の記録表を作成しお渡しいたします。



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