

体力測定会

- 趣 旨 自分の体力を知って今後のスポーツ・健康づくりに役立てましょう！
- 主 催 特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブ ハピスカとよさか
- 共 催 新潟市
- 期 日 平成29年10月11日（水） 時間 午後1時30分～午後3時30分
（最終受付 午後3時）
- 会 場 豊栄総合体育館 中体育室
- 対 象 一般
- 種 目 ①体力測定（64歳以下の方） ※1種目からの参加も可能です。
握力・長座体前屈・上体起こし・立ち幅跳び・反復横とび・20mシャトルラン
②体力測定（65歳以上の方） ※1種目からの参加も可能です。
握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
- 参加費 無料
- 参加方法 下記申込用紙を豊栄総合体育館窓口までご提出下さい。
- 携行品 室内履き(サンダル不可)・運動の出来る服装・タオルを持参下さい。
- その他 ・種目によっては、対象年齢以外の方は評価ができませんのでご了承下さい。
・医師から運動を禁止されている方や怪我等で運動が困難な方はご遠慮下さい。
・お体の具合が悪い場合は無理に測定を受ける必要はありません。
・計測・記録は参加者同士もしくはご自分で行っていただきます。
- 問い合わせ 新潟市豊栄総合体育館 Tel：025-386-7511

切り取り

体力測定会申込用紙

氏 名	ふりがな	性 別	男性	女性
電話番号		生年月日	年	月 日
参加種目	体力測定（64歳以下）	体力測定（65歳以上）		
		受付日		担当