

あなたも **体力チェック** をしてみませんか！

**体力年齢の判定が出来ます！
ご自身の体力を把握することは、
健康を維持する上でとても有効です。**

◆日 時 令和7年10月25日（土）
午後1時～3時30分 《受付は午後2時30分まで》

◆場 所 Dream オーシャン総合体育館

※お車の方は、総合体育館及び中央公民館北側の駐車場をご利用ください。

チェック項目

- 握力 ●上体起こし ●長座体前屈 ◆反復横とび ◆シャトルラン（20m）
- ◆立ち幅とび ★開眼片足立ち ★障害物歩行（10m） ★6分間歩行
- （◆印 20～64 歳対象、●印 20～79 歳対象、★印 65～79 歳対象）

- ◆対 象 20～79 歳 ※同伴であれば小学生以上可
- ◆服装等 ジャージ等運動しやすい服装
- ◆持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物等
- ◆参加費 無料（参加賞あり）
- ◆申込み 10月14日（火）までに電話・QRコードで
お申し込みください。※傷害保険に加入します。

こちらから
申込できます



《申込み・問い合わせ先》

教育委員会 教育課 社会教育係 ☎ 52-7124 FAX 52-7133
受付時間：平日 8 時 30 分から 17 時

ダブルで身体チェック！！ 同日開催！健康カラダ測定会

ベジチェック、血管年齢測定、AGEs測定
大腸がんクイズラリー、そしゃく力判定など、

二つとも参加いただくとさらに・・・

参加賞もありますので
是非ともご参加ください



主催：明和町スポーツ推進委員協議会
明和町教育委員会

協力：明和町スポーツ協会
地区スポーツ振興会