

自分の体力年齢を知りたい人、集まれー！

ファミリー健康体力測定会

8/29
(土)

目 的

家族で体力測定会に参加し、それぞれに体力等の状態を確認し合い、日常生活の中で家族そろってスポーツに親しむ習慣を身につけることにより、体力の向上や心身の健康の保持増進に資する。

- ***場 所** 大村市体育文化センター サブアリーナ（シーハットおおむら スポーツ棟）
- ***時 間** 13時30分～16時（受付13時～）
- ***対 象** 大村市民
- ***参加費** 無料
- ***持参品** 運動ができる服装、体育館シューズ

参加賞があるよ！



【体力測定項目】

- 1 共通項目 ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈
- 2 6歳～64歳 ①反復横とび ②立ち幅とび ③20シャトルラン
- 3 65歳～79歳 ①開眼片足立ち ②10m障害物歩行 ③6分間歩行
※体力測定前に「ADL（日常生活活動）テスト」を実施

申込・
問合せ先

8月14日（金）までにお電話、または
下記のQRコードによりお申込みください。

〒856-8686 大村市玖島1丁目25番地
大村市スポーツ振興課
TEL 0957-53-4111
FAX 0957-52-8150



主催 大村市スポーツ振興課／大村市スポーツ推進委員協議会