

測ってみよう体力レベル はじめよう健康生活

2021年

体力測定会



日時

開催日	開催時間	定員
11/7.14.21.28(日)	13:00~16:00	5名/日
11/23(火・祝)	10:00~16:00	5名

場所

十日町体力づくり支援センタースタジオ

- ・年代に応じた体力測定をおこないます
- ・健康診断と同様に定期的な測定をお勧めします
- ・体力測定の結果に基づき今後の体力維持・増強の方法をアドバイスします

★内容／

65歳未満の方	65歳以上の方
反復横跳び、上体起こし 長座体前屈、握力 立ち幅跳び、豆つかみ	8の字歩行、ファンクショナルリーチ 握力、連続上腕屈伸 連続立ち上がり、起立時間

★受講料／300円

★定員／5名／日 ※定員になり次第締切とさせていただきます。

★申込方法／参加希望日前日までに参加申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えて施設受付にてお申込みください。

※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます
 講習開始3日前～講習開始前日までは受講料の半額、講習開始日以降は受講料の全額

★対象／小学生・中高生・成人

★持ち物／汗ふきタオル、動きやすい服装、内履きシューズ、飲み物、マスク



公益財団法人体力づくり指導協会
十日町体力づくり支援センター

十日町市馬場丙 1495-8
 TEL.025-758-3343
 www.tairyoku.or.jp/



『当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

T-2110HF-0040

「体力測定会」参加申込書

受付NO.

ふりがな 氏名	男女	生年月日	年	月	日生	才
住所	〒					受付印 (施設使用欄)
電話	緊急連絡先					
参加希望日	7日・14日・21日・23日・28日					

【参加規約】 本企画に参加しようとする場合は、「通常の健康状態にあるので参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、保護者および本人の同意書をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは、医師の診断書の提出を求めることがあるほか、参加をお断りする場合があります。
 上記参加規約に同意し、本企画に参加することに同意いたします。

2021年 月 日 署名