

富田地区 第5回

# ファミリー健康 体力測定会



日時 1月21日(日) 9時30分～

場所 富田小学校 体育館・グラウンド

主催…四日市市スポーツ推進委員協議会

富田地区社会福祉協議会 健康推進部会

主管…富田地区体育委員会

日時…平成30年1月21日(日)(雨天決行)

受付 午前9時

開始 午前9時30分

会場…富田小学校 体育館・グラウンド

対象…6歳～79歳までの健康な男女で 富田地区在住 または、通勤・通学の方

持ち物…タオル・運動しやすい服装・上靴(体育館で使用します。上靴がない方は、

運動靴の底が黒色でない運動靴の底を綺麗にしてお持ちください)

項目…【6歳～64歳】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横飛び、立ち幅跳び、20mシャトルラン

【65歳～79歳】

握力、上体起こし、長座体前屈、閉眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

評価…集計終了後に各自評価表をお送りいたします。

その他…測定及び判定・評価は、アドバイザー等が担当します。

健康管理には、十分配慮し、無理をしないで実施してください。

貴重品は、各自管理となりますので、必要以上は 持参しないでください。

健康チェック、血圧測定などの結果により、判定できない場合もあります。

申込先…富田地区社会福祉協議会事務局 (富田地区市民センター2階)

TEL/FAX 366-1513 メール:t-syakyo@m4.cty-net.ne.jp

申込締切…最終申込締切…1月12日(金)午前10時30分

