

# 6月17日

## ご予約不要

### 参加費 無料

10:00～15:00 (最終受付:14:30まで)

# 30年度 健康体力測定会

## お気軽にご参加下さい!!

### 持ち物

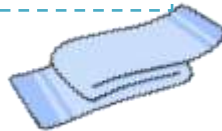


タオル・お飲み物

※飲み物はペットボトルもしくはふたのある容器(水筒など)

動きやすい服装でおこしてください。

(更衣室のロッカーは台数に限りがございます。)



### 開催場所

三芳町総合体育館  
1階アリーナ



### 対象

子どもから大人まで

### ☆測定項目☆



#### 身体測定

- ①身長 ②体重・体脂肪率 ③血圧・脈拍 ④肺活量

#### 体力測定

- ①全身反応 ②体前屈 ③握力 ④垂直とび ⑤上体起こし ⑥片足立ち

#### 年齢別測定種目

～64歳 ①反復横とび ②閉眼片足立ち ③20mシャトルラン

65歳～79歳以上 ①10m障害物歩行 ②6分間歩行 ③開眼片足立ち

