

平成30年度 ファミリー健康 体力測定会



家族で、仲間と、
友達と、一人でも

- 1 目的 子どもから高齢者まで、体力測定会に参加し、それぞれの体力等の状態を確認し合うことで、健康と運動に対する関心を高め、家族そろってスポーツに親しむ習慣を身につけていただく。
- 2 主催 高松市スポーツ推進委員連絡協議会
- 3 日時 平成30年9月9日（日） 8時30分受付～ 9時00分開始
12時30分頃 終了予定
- 4 会場 弦打小学校体育館
- 5 対象 市内在住・在勤・在学の方（年齢6歳～79歳の健康な男女）
- 6 参加費 無料（スポーツ傷害保険は、高松市スポーツ推進委員連絡協議会で負担いたします）
- 7 定員 総数50名程（定員になり次第締め切らせていただきます）
- 8 項目 【6～64歳】 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン（6項目）
【65～79歳】 握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行（6項目）
- 9 評価 終了時に各自の評価表をお渡しします。
- 10 持ち物 上履き、タオル、動きやすい服装
- 11 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。
 - ・貴重品は各自の管理となりますので、必要以上は持参しないで下さい。
 - ・健康チェック、血圧測定などの結果により、測定できない場合もあります。
 - ・駐車場は、弦打小学校グラウンドをご利用ください。
- 12 申込み 下の申込用紙に記入の上、8月20日(月) までにご持参下さい。
- 13 申込先 弦打体育協会 スポーツ推進委員 森宛 又は弦打コミュニティセンターまで
(お問合せ) 電話 087-882-0285 (弦打コミュニティセンター)

切り取り

No	氏名	年齢	性別	住所（番地不要）	電話番号	備考
1						
2						
3						
4						

※上記の表にご記入の上、お申し込みください。