



—ご自分の体力をご存知ですか!?!—

宮野のみなさん集合~!!

体力測定会を開催します!!

なかなか測定することのない体力を、この機会に測ってみませんか?

6歳以上の方ならどなたでも参加していただけます。

年齢に見合った種目に挑戦しますので、お気軽にご参加ください!

【日 時】 平成31年2月17日(日)

9:30~12:00(受付9:00~)

【場 所】 宮野小学校 体育館

【定 員】 80名(定員になり次第締切)

【参加費】 無料

【対 象】 子ども(6歳以上)から高齢者まで

【申込期限】 2月12日(火)

【申 込 先】 みやの地域づくり協議会 TEL: 083-934-5005

【持 参 品】 上履き、動きやすい服装でお越しください



測定種目

6~64歳: 握力・長座体前屈・上体起こし・反復横とび・立幅とび・20m シャトルラン

65歳以上: 握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m 障害物歩行・6分間歩行



上体起こし



10m障害物歩行



立幅とび