

らいず・羅臼町体育協会 共催

# 体力測定会

スポーツの秋！！ 年に一度の『らいず体力測定会』の季節がやってきました！

『**新体力テスト**』であなたの『**体力年齢**』調べてみませんか？

○ 期 日 **10月14日** (土)

**13:00~14:00** ⇒ **65歳~79歳**

**17:30~18:30** ⇒ **20歳~64歳**

○ 場 所 羅臼町民体育館

○ 対 象 町民 (20歳~79歳)

※65歳以上の方は体力年齢ではなく、別な形での結果提示となります

○ 参加料 会員 無料 ・ 非会員 200円 (保険料含む)

※体育協会員の方々も無料となります！

○ 内 容 **新体力テスト**



☆実施項目 (20歳~64歳)

- ・握力・上体起こし・長座体前屈
- ・反復横とび・立ち幅跳び
- ・20mシャトルラン (往復持久走)

☆実施要項 (65歳~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

○持ち物 運動の出来る服装・運動靴

○申込み **10月 6日 (金) 午後5時まで** 電話でお申込み下さい

羅臼町民体育館内 らいず事務局 TEL 87-2408



年に1度の測定会！この機会に是非！！