

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6日(土)**
- 時 間 17:30~18:30
- 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 **9月28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！！