**お と な の 体 力 テ ス ト**



☆初めての試み！一般の方を対象とした**体力テストを実施**します！

体力テスト各項目の結果はもちろん、**総合評価**や**体力年齢**も合わせて算出します。

結果はデータにして郵送いたします。

体力に自信がある方も、最近は運動不足ぎみ…という方も、学生時代を思い出して体力テストに久しぶりに挑戦してみませんか？きっと楽しい時間になると思います！

## **・日時：令和5年10月9日（月・スポーツの日）　10時から12時（9時15分～受付開始）**

# **・対象：20～64歳までの方**

## **・定員：　30名　（定員に達した場合、募集期間中であっても募集を終了いたします）**

# **・募集期間：令和5年9月9日（日）9時～**

## **・受付方法：アクアみすみにて直接申し込み又は電話にて申込（TEL 32-0080）**

# **・参加費：1,000円（当日受付にて徴収）**

## **・測定項目：握力・上体起こし・反復横跳び・立ち幅跳び・長座位体前屈・20mシャトルラン＋身長・体重**

# **・必要なもの：室内シューズ、水分補給できるもの、タオル、運動できる体とやる気！**

**皆様のご参加、お待ちしております！！！**

## ☆当日の流れ☆

**9時15～50分**　受付→身長・体重測定、健康チェックシートの記入

**10時頃～**　ウォーミングアップ→測定項目の説明・体力測定→クールダウン

**12時頃**　終了　お疲れさまでした☆

※当日体調が悪い方の測定はできません。※妊娠されている方の測定はできません。

ご不明な点等ございましたら、アクアみすみまでお問い合わせください（32-0080）

　担当：　健康運動指導士　野上　里恵（のがみ　りえ）