第1回

参加無料
当日受付もOKです！

朝来市体力測定会

と　き：6/29(日)9:30～(受付 9:00～9:30)

ところ：朝来中学校体育館

◆参加人数把握のため、可能な方は次のいずれかの方法により事前申込をお願いします。

① 電話申込(生涯学習課：672-4932) ／ ② QRコード申込→

【服装／持ち物】
① 運動しやすい服装
② 体育館シューズ

【ニュースポーツ体験会】
測定結果がでるまでの間、ニュースポーツ体験会あり
(ボッチャ、モルック)20 分程

【6～64歳の方】
① 握力
② 上体起こし
③ 長座体前屈
④ 反復横とび
⑤ 20mシャトルラン
⑥ 立ち幅とび

※　小中学生は保護者同伴でご参加ください。

【65～79歳の方】
① 握力
② 上体起こし
③ 長座体前屈
④ 開眼片足立ち
⑤ 10m障害物歩行
⑥ 6 分間歩行
ADL(日常生活活動アンケート)

※80 歳以上の方も参加可能です。
（年代別平均値は 79 歳のものになります。）

みんなの声

続けて参加して、記録更新したい！！

自分の体力がわかり、日々の生活も気を付けようと思いました。

体力を維持していきたいです。

持久力のなさにショックを受けた。

継続して運動しようと思います。

健康状態の万全でない方は、測定にご参加いただけない場合があります。
測定会中の事故については責任を負いかねますのでご了承ください。
測定したデータは市内体力向上事業のために活用させていただくことがあります。

主催/朝来市　主管/朝来市スポーツ推進委員会　問合せ･申込先:生涯学習課(電話672-4932)