



自分の体力
年齢を知ろう！

運動能力チェック

中川村公民館では生活習慣病予防、要介護化予防の一環として、国で取り組んでいる「新体力チェック」を下記のとおり開催します。

6種目の体力測定を順番に行ない、その結果によって自分の体力年齢を知ることにより、健康のレベルアップにつなげましょう！

毎年、大勢の皆さんに楽しみながら参加していただいています。ぜひご家族・お友達等お誘い合ってご参加ください。



◇ 日 時 6月29日（日）午前8時半～11時まで（最終受付 11時）

※ 時間内なら何時に来ていただいても結構です。

◇ 場 所 中川村社会体育館

◇ 内 容

体力測定（6種目）			
全年齢共通	握力、上体起こし、 長座体前屈	20～64 歳	反復横とび、立ち幅跳び、 シャトルラン
		65～79 歳	開眼片足立ち、10m障害 物歩行、6分間歩行

◇ 持ち物 屋内用運動靴、タオル、運動のできる服装

◇ お申込み・お問合わせ先

中川文化センター内 中川村公民館（FAX 可）

TEL：88-1005 FAX：88-4005

当日参加もOKです！

申込期限：令和7年6月23日（月）まで



令和7年度 中川村公民館「体力・運動能力チェック」申込書

氏 名	性 別	年 齢	地 区	電 話 番 号
	男・女	歳		
	男・女	歳		
	男・女	歳		



WEB申込はコチラ！



<https://logoform.jp/f/8SPMY>