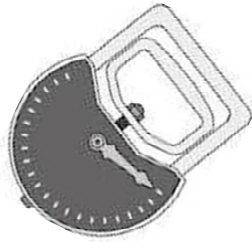


体力



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 7月12日(日) 午前8時半～(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8年7月3日(金)まで



令和8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>