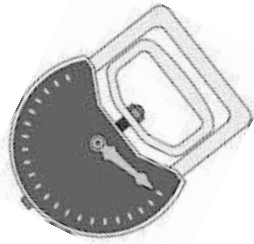


# 体力



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 5月26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

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6年5月20日(月)まで**



## 令和6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>