

平成28年度 ファミリー健康 体力測定会



家族で、仲間と、
友達と、一人でも
レッツ ゴー!

- 1 目的 子どもから高齢者まで、体力測定会に参加し、それぞれの体力等の状態を確認し合うことで、健康と運動に対する関心を高め、家族そろってスポーツに親しむ習慣を身につけていただく。
- 2 主催 高松市スポーツ推進委員協議会 (協力 香西体育協会)
- 3 主管 高松市スポーツ推進委員協議会 第2ブロック
- 4 日時 平成29年 2月 5日(日) 9時00分受付～9時30分開始
12時頃 終了予定
- 5 会場 香西小学校体育館
- 6 対象 市内在住・在勤・在学の方(年齢6歳～79歳の健康な男女)
- 7 参加費 無料 (スポーツ傷害保険は、高松市スポーツ推進委員連絡協議会で負担いたします)
- 8 項目 【6～64歳】 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び
20mシャトルラン (6項目)
【65～79歳】 握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、
6分間歩行 (6項目)
- 9 評価 終了時に各自の評価表をお渡しします。
- 10 持ち物 上履き、タオル、動きやすい服装
- 11 その他
 - ・測定及び判定・評価は、アドバイザー等が担当します。
 - ・健康管理には十分配慮し、無理をしないで実施してください。
 - ・貴重品は各自の管理となりますので、必要以上は持参しないで下さい。
 - ・健康チェック、血圧測定などの結果により、測定できない場合もあります。
 - ・駐車場はありませんので、お車でのご来場はご遠慮ください。
- 12 申込み 下の申込用紙に記入の上、12月22日(木) までにお申込み下さい。
- 13 申込先 香西コミュニティセンター受付箱までお願いします
(お問合せ) Eメール (高松市スポーツ推進委員連絡協議会) takamatutaisi@mtj.biglobe.ne.jp
香西校区スポーツ推進委員 西川 良二

切り取り

No	氏名	年齢	性別	住所(番地不要)	電話番号	備考
1						
2						
3						
4						

※上記の表にご記入の上、お申し込みください。

コミセン設置・web用