

確かめてみませんか？

ご自身の**体力**年齢



体力・運動能力調査(成人)を実施します。

最近、体力が落ちてきたと感じている方や、ご自身の体力は現在どれくらいなのか気になっている方、この機会に体力年齢を測定してみませんか？ 結果は後日郵送します。

日時 令和7年9月20日(土)

【午前】9:45～11:30 【午後】13:00～15:00

※午前・午後の内容は同じです。

-  **場所** 古川第五小学校 体育館
-  **対象** 20歳～64歳の方(大崎市在住)
※お子様もご一緒に来場できます。
-  **費用** 参加無料です。

■調査内容 ※一部のみの参加でも構いません。

- ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横とび
⑤20mシャトルラン ⑥立ち幅とび

■持参するもの

上靴, タオル, 飲み物, 運動に適した服装

■申込方法 ※事前申込み, または, 当日会場受付も可能。

9月19日(金)まで生涯学習課へ電話,
または, フォームでお申し込みください。



住友生命保険相互会社



【申込フォーム】

調査後には, 無料でInBodyの測定ができます！
筋肉や体脂肪がどこにどれだけついているか測定できるので,
ぜひ, 健康づくりに役立てましょう！

<お問い合わせ先> 〒989-6188 大崎市古川七日町1-1

大崎市教育委員会生涯学習課 **TEL 0229-23-2213**

(注) 本事業は、スポーツ庁による体力・運動能力調査(成年)に従って実施するものになります。
そのため、ご参加していただいた方の測定データを国に報告いたしますことをご了承願います。