



あなたの**体力年齢**がわかる!!



体力テスト 参加者募集!

大館市在住の20歳から79歳までの参加者を募集します!

自分の体力の現状を知ることができるので、健康づくりの目安になります。

また、体成分分析装置 (In Body) を使って、体水分、タンパク質のほか、体脂肪や筋肉量を測定することができます。体のバランスを数値化し把握することができるため、栄養状態や体のむくみが気になる方にお勧めです。1年に1度は自身の体と向き合ってみませんか。

【体力テストの実施項目】

全年齢共通 (3種目) ①握力 ②上体おこし ③長座体前屈

64歳まで (3種目) ④反復横跳び ⑤立ち幅とび ⑥20mシャトルラン/急歩

65歳以上 (3種目) ④開眼片足立ち ⑤10m障害物歩行 ⑥6分間歩行

日時 **6月8日 (日)** 全3回開催

1回目: 11時~ 2回目: 13時30分~ 3回目: 15時30分~

会場 タクミアリーナ メインアリーナ

参加料 無料

申込み 6月3日 (火) 17時まで

定員 各回20人

持ち物 内履き、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物



- 動きやすい服装でご来場ください。
- 体力テストを始める前に簡単なアンケート、脈拍、血圧測定を行います。
- 「In Body」を使用した計測は、希望するかたにのみ実施します。
- 参加人数によって変わりますが、時間は1時間程度かかります。

【申込み・問い合わせ先】大館市観光交流スポーツ部スポーツ振興課

TEL: 43-7148 電話受付時間 平日 8時30分~17時



体力テストに参加されたかたには、健康ポイント10ポイント付与します。
100ポイント以上ためると、地域限定商品券1,000円分と交換できます。
詳しくは、市広報4月号をご覧ください。



申込み専用フォーム