

スポーティブ・ライフ月間イベント

名古屋市名東スポーツセンター

# 『新体力測定』 測定会

## 《参加者募集》

～ご自身の今の体力をチェックしてみませんか～

◆ 開催日 令和4年10月9日(日)

実施時間	対象	主な測定内容
10:00～ 12:00 (40名)	20～ 64歳	記録用紙記入・健康状態チェック 日常生活活動テスト ★握力 ★上体起こし ★長座体前屈 ★反復横とび ★急歩 ★立ち幅跳び
13:00～ 16:00 (60名)  ※最終受付は、 各時間帯の 終了30分前	65～ 79歳	記録用紙記入・健康状態チェック 日常生活活動テスト ★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

- ◇定員 100名(午前40名/午後60名)
- ◇参加料 無料(災害補償制度あり)
- ◇持ち物 運動できる服装・室内用運動靴・タオル・お茶など
- ◇その他 当日の混み具合により、お待ちいただく場合があります。
- ◇申込 9月12日(月)から先着順

### << 申込方法 >>

- ①名東スポーツセンター窓口または電話・FAXにて先着順に受付します。  
※氏名・性別・年齢・電話番号・希望参加時間帯(午前・午後)をお聞きします
- ②定員に達しない場合、当日でも参加できます。



名古屋市名東スポーツセンター



〒465-0067 名東区猪高町大字高針字勢子坊307-12  
Tel (052)705-4948 Fax (052)705-4952  
【指定管理者】(公財)名古屋市教育スポーツ協会  
<https://www.nespa.or.jp/>

