

スポーティブ・ライフ月間 イベント
名古屋市中村スポーツセンター

新体力測定 《参加者募集》



～1年に一度、ご自身の体力をチェックしてみませんか～

◇開催日 平成26年10月5日(日)

実施時間	対象	主な測定内容
10:00～ 12:00 13:00～ 16:00 ※最終受付は、 各時間帯の 終了30分前	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
	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 各対象 100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 当日の込み具合により、お待ちいただく場合があります。



<< 申込方法 >>

①中村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。

～本事業にて収集した個人情報は開催事務以外には使用いたしません～



名古屋市中村スポーツセンター

指定管理者:(公財)名古屋市教育局スポーツ協会
〒453-0053 名古屋市中村区中村町字待屋43番地の1
TEL 413-8021 FAX 413-8023
協会ホームページ <http://www.nespa.or.jp/>

