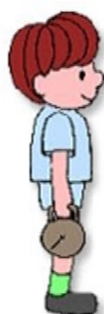


体力テスト参加者募集!!

【対象65～79歳】

飛入り参加
もOK!!



握力



上体起こし



長座体前屈



日常生活に必要なご自身の「体力状態」を確認してみましょう!

【実施項目】※概ね30分程度で終了します。

- ①健康状態のチェック（問診票記入・血圧測定）
- ②握力 ③上体起こし ④長座体前屈 ⑤開眼片足立ち
- ⑥10m障害物歩行 ⑦6分間歩行

日 時 会 場	10月20日(火) 10:00～12:00 【受付11:30まで】
	北秋田市民ふれあいプラザ
料 金	無料（入館料も無料です!）
申 込	不要（当日、会場へ直接お越しください）
持 ち 物	ズック、タオル、飲み物、運動に適した服装 ※参加者にはスポーツドリンクを提供します

主催：北秋田市スポーツ推進委員会・北秋田市文化スポーツ課

＜問い合わせ先：鷹巣体育館 電話62-3800＞