



調べてみませんか？ あなたの体は何歳？

# 体力測定会

普段から動かしているけれど、どのぐらいの体力があるのか…  
そろそろ運動しないと…そんな方に自分の体は一体、何歳ぐらい？  
自分の体年齢、調べてみませんか？

握力・上体起こし・長座体前屈は全員

64歳までの方は

①反復横跳び ②急歩 ③20mシャトルラン ④立ち幅跳び

65歳以上の方は

①開眼片足立ち ②10m障害物歩行 ③6分間歩行



日時：

4月11日(月) ①15:30～

4月12日(火) ①13:30～ ②15:00～

4月13日(水) ①14:00～

4月14日(木) ①11:00～

4月15日(金) ①9:30～ ②10:30～

③13:30～ ④15:00～



定員：各回2名 (30分程度)

持ち物：室内用シューズ

場所：丹波篠山総合スポーツセンター 剣道場

参加費：¥500 (税込)



※ご予約制となっております。窓口、又はお電話でご予約ください。

丹波篠山総合スポーツセンター  
TEL.079-552-8681

669-2341 丹波篠山市郡家451-4  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7135>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 6月・9月・12月  
3月の第3火曜日  
年末年始  
(12月28日～1月4日)

# 体力測定会

☆感染症対策を実施して開催いたします。

☆当日、体調が悪いなど体の変化がありましたら、無理をなさらないようお願いいたします。

☆後日、測定結果とアドバイスを送らせていただきます。

参加費のお支払いは以下の参加申込用紙に記入の上、当日受付にてお支払いください。

## 体力測定会 参加申込用紙

受付日 年 月 日

フリガナ		年齢
お名前		
ご住所	〒	
電話番号		
緊急連絡先 ※必ずご記入ください		

1. 御記入いただきました個人情報、予約申込名簿・参加のご案内の際利用させていただきます。
2. この目的以外に利用することはございません。
3. 教室中、撮影した写真は、施設HP・施設FBに掲載させていただきます。

### 同意書

- 発熱（37.5度以上）はありません。
- せき、のどの痛みなどの風邪症状はありません。
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる人はいません。
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触はありません。
- 味覚や嗅覚の異常はありません。
- イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、

主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告します。上記内容について理解したうえ、同意いたします。

領収
¥500-（税込）

氏名 \_\_\_\_\_