

健康スポーツ部主催

回覧
R7.9.24

だれでも大歓迎 新体力 測定会

一年に一度、測定会に参加してご自身の
体と向き合う機会をもちませんか？

参加無料 飲み物付き

高松地区健康づくり推進員と
担当保健師による
健康コーナーもあります



日時

10月12日(日)

受付：9:00～9:20

測定会：9:30～12:00

服装・持ち物

動きやすい服の着用
上靴

その他

申込期間

9月26日～10月6日

先着20名

・場所 高松コミセン
大ホール

このチラシは浜中の生徒が
コミセンへ職場体験に来られた
時に作成されました

数値で身体の状態チェック

血圧チェック

骨密度チェック

足指力チェック

内容

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤10m障害物歩行
- ⑥六分間歩行

64歳以下は⑤と⑥の内容が
変わります。

指導者

出雲スポーツ推進委員協議会



お申し込み・お問い合わせ

高松コミュニティセンター

メール

電話 21-0671 FAX 21-0682