

令和6年度

# あなたの体力年齢は何歳？

## 秋の体力測定会

### 参加者募集！！



測定結果は、  
後日送付します！

体力測定会に参加して体力を確認してみませんか？  
今の体力を知り、今後の健康づくりに生かしましょう！

【開催日】 令和6年10月24日(木)

【日程】 受付 : 13時00分～

体力測定 : 13時30分～

※15時00分終了予定

【会場】 庄原市総合体育館(庄原市西本町四丁目3-2)

【参加費】 無料

【申込〆切】 令和6年10月21日(月) 必着 ※定員になり次第締め切ります

【対象者】 20歳以上の庄原市民または、市内に通学・通勤している方

【定員】 20歳から64歳:15人 65歳以上:15人

【測定種目】 20歳から64歳

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とび

65歳以上

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

【申込み方法】 下記の申込み先まで、郵便・FAX・メール・持参のいずれかで申込みをしてください。

申込書は、生涯学習課、各支所教育室、各地域の自治振興センター、  
庄原市ホームページ内の「スポーツイベントの案内と報告」にあります。

スポーツイベントの案内

『 [http://www.city.shobara.hiroshima.jp/main/education/sports/post\\_1447.html](http://www.city.shobara.hiroshima.jp/main/education/sports/post_1447.html) 』

【問い合わせ・申込み先】 庄原市教育委員会 教育部 生涯学習課 生涯学習係

〒727-8501 庄原市中本町一丁目10番1号

TEL : 0824-73-1188 FAX : 0824-73-1254 mail : syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp

【その他】

- ・教室において生じた負傷等については、応急処置のみとし、補償は傷害保険の範囲内とします。
- ・参加者は、運動のできる服装、屋内シューズ、飲み物、着替え等を各自で準備してください。
- ・貴重品、荷物の管理は参加者の責任において行ってください。
- ・体調や測定に不安のある方は、実施日までに医師の診断を受けるなど、体調管理をお願いします。
- ・安全のため、体調の悪い方や、当日の健康チェックの結果次第では、測定できない場合があります。
- ・記載された個人情報は、本事業の運営目的にのみ使用し、また教室内において撮影した写真映像をホームページ、広報紙等に掲載することを予めご了承ください。

