

# 『シニアのための体力測定会』

公益財団法人堺市教育スポーツ振興事業団では、自身の体力を把握してもらい、運動やスポーツを始めるきっかけとしてもらうことを目的に、下記のとおり、「シニアのための体力測定会」を実施します。

1. 実施日時：令和4年10月23日（日）午前10時00分～12時30分
2. 実施場所：堺市金岡公園体育館 小体育室
3. 参加対象：65歳から79歳までの健康な方
4. 参加費：無料
5. 定員：40名（多数の場合は抽選）
6. 実施項目：6項目（当日の問診等の結果によってはすべてを受けていただけない場合あり）

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 開眼片足立ち
- ⑤ 10m障害歩行
- ⑥ 6分間歩行



7. 申し込み方法：下記問い合わせ先まで、住所・氏名・年齢・連絡先をご記入のうえ、はがき・FAX・E-mailにて【10月12日（水）まで】
8. 参加決定：「参加受付のお知らせ」を郵送にてお送りしますので、当日ご持参ください。
9. 必要なもの：体育館シューズ



## 【特報！】

明治安田生命保険相互会社様のご協力により、当日、血管年齢測定、ベジチェック（野菜摂取充足度測定）を受けることができます！あわせて、ご活用ください。

### ※新型コロナウイルス感染防止について

ご参加の皆様におかれましては、感染予防にご協力いただきますようお願いいたします。また、当日、発熱や体調不良などの兆候が見られた場合は、参加をお控えくださいますようお願いいたします。

### 【問い合わせ先】

〒599-8123  
堺市東区北野田 1077 アミナス北野田 3階  
公益財団法人 堺市教育スポーツ振興事業団  
担当 三浦  
TEL：(072) 294-6111  
FAX：(072) 237-6001  
E-mail：entry@sakai-kyospo.jp