

スポーツに親しむきっかけづくりにしませんか？

# ファミリー健康体力向上事業

# 体力測定会

和田山体育センターにて実施!!

生涯学習課に  
電話で申し込んで下さい!!

参加  
無料

7/10(土)

現在の体力の状態が  
分かります!!  
健康づくりの第1歩!!

市では、家族と一緒に参加し、それぞれの体力等の状態を確認し合い、日常生活の中で家族そろってスポーツに親しむ習慣を身につける、きっかけづくりとすることにより、体力の向上や心身の健康の保持増進に資することを目的として体力測定会を開催しています。コロナ禍において、運動不足や健康二次被害が懸念される中、今の自分の体力状況を試してみませんか？

- 受付：午前9時～9時30分まで（当日受付も可）
- 測定会：午前9時30分から午前11時30分頃まで
- 対象：朝来市に住所を有する6歳～79歳の方
- 服装：運動しやすい服装、体育館シューズ
- 測定項目：年齢によって測定内容が違います。
- その他：測定結果が出るまでの間、ノルディック・ウォークの体験会を行います（20分程度）

## 【6～64歳の方】

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 反復横とび
- ⑤ 20mシャトルラン
- ⑥ 立ち幅とび

## 【65～79歳の方】

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 開眼片足立ち
- ⑤ 10m障害物歩行
- ⑥ 6分間歩行  
ADL（日常生活活動アンケート）

健康状態の万全でない方は、測定にご参加いただけない場合があります。  
測定会中の事故については責任を負いかねますのでご了承ください。  
測定したデータは市内体力向上事業のために活用させていただくことがあります。