

新体力測定会

「自分の体力年齢を調べてみませんか？」

氷見市スポーツ推進委員協議会では、体力測定のお手伝いをします。興味のある方は是非ご参加ください。後日、体力測定の結果をまとめて個別にお知らせします。

1 日 時 令和7年9月20日(土) 18:00スタート(受付17:45)

2 場 所 氷見市ふれあいスポーツセンター(メインアリーナ)

3 参加費 無料

4 測定種目 (一部の種目のみの参加もOK)

	20歳～64歳の種目	65歳以上の種目
1	握 力	
2	上体起こし	
3	長座体前屈	
4	反復横とび	開眼片足立ち
5	20mシャトルラン	6分間歩行
6	立ち幅跳び	10m障害物歩行



5 参加資格 20歳以上の市民

6 持ち物 着替え、飲み物、室内用シューズ

7 申込方法 申込フォーム(右のQRコード)、
電話、参加申込書を窓口へ提出

※当日申し込みも可能です。



申込フォーム

お問合せ先：氷見市スポーツ推進委員協議会(氷見市スポーツ振興課内)



(0766) 74-8446

FAX (0766) 74-5520

(切り取り線)

新体力測定会

参加申込書 (コピー可)

フリガナ		年 齢	
氏 名			
生年月日	昭・平 年 月 日生	性 別	男・女
住 所	〒 - TEL () -		

※私は、自分自身の健康管理には細心の注意を払い、万一の事故の場合には、主催者に対し、主催者の負う傷害保険以外の請求はいたしません。
※私は、コンディションが悪い場合は、勇気をもって辞退いたします。