**第３回　体力年齢測定　～**あなたの体力年齢はおいくつですか？～

目　　的　市民の体力向上並びに健全なスポーツの振興を図る。

日　　時　令和７年　３月　２日（日） 午前の部（09:30～11:30）：19歳～64歳　50名程度

午後の部（13:30～15:30）：65歳～79歳　50名程度

場　　所　加西市勤労者体育センター 加西市玉野町1124 駐車場約70 台）

**勤労者体育センター**



主　　催　特定非営利活動法人　加西市スポーツ協会

**行き**

**行き**

共　　催　加西市

後　　援　公益財団法人　兵庫県スポーツ協会

**帰り**

**玉野信号**

参加資格　加西市在住、在勤、加西市スポーツ協会員の方

またその知人の方

※(持病のある方は家族の同意書提出)

測定項目　共通項目 ・・・・・ 握力測定・上体起こし・長座体前屈

年代別項目　19～64歳 ・・・ 反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅跳び

65～79歳 ・・・ 開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行・ADL

服装持物　運動できる服装、体育館シューズ（上履き）、飲み物、健康保険証（コピー）

参 加 費　300円（保険料含む・当日徴収します。）　※参加者には記念品を贈呈します。

募集期限　令和７年　２月２５日（火）　※当日受付可、但し記念品がなくなる場合があります。

参加申込　申込書、またはハガキに参加者の氏名、年齢、住所、電話番号を記入して

申し込んでください。（電話、FAX、Eメールも可）

申 込 先　〒679-0107　加西市玉野町1124-5　加西市スポーツ協会事務局

電話：0790-47-1420　FAX：0790-27-8644　Eメール：[info@kasai-taikyo.com](mailto:info@kasai-taikyo.com)

第３回　体力測定　参加申込書

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 氏名（ふりがな） | 年齢 | 住所 | 連絡先 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |