



～enjoy sports, enjoy life～

さくらネット号外

みんなで体力測定

『楽しく生きるカラダのため、体力チェックをしてみよう。』
個人・家族での参加也大歓迎です。

令和7年

10月11日(土)



開場8:30 閉会12:00

場所:前沢地区センター

参加無料 (募集人数:50名)



ホームページQRコード

申込方法:下段申込用紙を前沢地区センターまで
(電話での申込も受付けます。)

申込期限:令和7年10月9日(木)午後5時

※参加対象年齢は、幼児4歳位から運動可能なシニアの方まで

《当日のタイムスケジュール》

- (8:30～9:15) 受付
- (9:15～9:30) 開会式、準備運動
- (9:30～11:15) 種目別体力測定
- (11:15～11:45) 結果入力、評価シート引渡、参加賞引渡
- (11:45～12:00) 閉会式



※体力測定項目は「握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび(65歳以上:開眼片足立ち)・20mシャトルラン(65歳以上:10m障害物歩行)・立ち幅とび(65歳以上:6分間歩行)」です。

※参加賞として全員に、スポーツドリンク及び栄養補給ゼリー、カラータオルを準備しています。

※当日は、**運動しやすい服装のうえ、運動靴を持参してください。**

お問合せ/前沢地区センター ☎ 56-6776(受付/8:30～17:15)

主催 前沢地区連合振興会、前沢ロータリークラブ、奥州市

後援 白鳥地区住民協議会、前沢南地区自治振興会、前沢中央地区自治振興会、
前沢北地区住民協議会、前沢東地区振興会、上野原振興協議会

切り取り線

◆参加申込用紙 (※いただいた情報は、当日の測定記録用に利用する以外に利用しません。)

氏名	住所	年齢	性別	連絡先(代表者のみ)	備考(小中高生は学年を記入)