

# 健康フェスティバル開催

6月24日(土) 9:00~11:30

場所:町民体育館・大会議室  
対象:熊野町在住者・町内事業所勤務者  
筆の里スポーツクラブ会員

参加費:無料  
申込方法:申込用紙を町民体育館まで提出ください。  
※切:6月21日(水)

## 年齢別体カテスト実施



体カテストは、文部科学省の「新体カテスト」実施要項により実施します。  
自身の体カレベルを知る良い機会です。是非チャレンジしてみてください。

★判定委員★  
筆の里スポーツクラブ指導者・代表者

測定種目  
・握力 ・上体起こし ・反復横跳び ・立幅跳び  
・開眼片足立ち ・6分間歩行 など  
※全種目測定しなくても大丈夫です。

## 保健師による健康相談実施



熊野町保健師による健康相談・血圧測定を行います。

ご自身の健康状態で気になる所はありませんか？

この機会にぜひご相談ください。

《お問合せ先》 筆の里スポーツクラブ事務局 854-7695

## 健康フェスティバル 申込み書

4月1日現在の  
年齢を記入お願いします

よみがな 名前		生年 月日	昭和 平成	年	月	日	歳
	男・女						
住所	〒 - 安芸郡熊野町	電話 番号					
体カテストに	参加したことがある	参加したことがない					

※記載された個人情報は、健康フェスティバルに関する事にものみ使用します。

# 筆の里スポーツクラブ 健康フェスティバル

健康な毎日を送るにあたって、運動はその大切な要素の一つです。自分に適した運動は、日頃の生活に生き生きとした動作を、自然にもたらします。

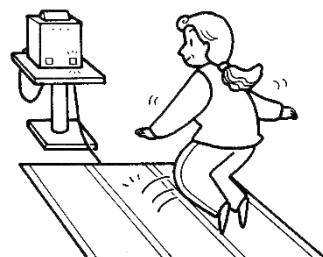
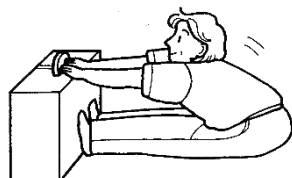
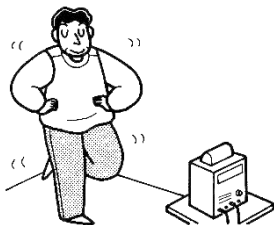
自分の現状体力を知ることは、適度な運動を行うことの第一条件です。そのために、体力診断テストがあります。この体力テストで自分の体力を知り、生活習慣を見直し、運動不足解消のきっかけにしてみましょう。

日 時 6月24日(土) 9:00~11:30

場 所 町民体育館、大会議室

対 象 熊野町在住者・町内事業所勤務者・筆の里スポーツクラブ会員  
参加費 無 料

\*運動のできる服装・体育館シューズ・飲み物 を持ってきてください  
\*コロナ感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。



## プログラム

参加種目はご自由にお選び頂けます！  
全種目テストはもちろん、一種目のみのテストもOK！お気軽にご参加下さい！！

8:50~

受付

9:30~11:30

体力テスト

※20歳~64歳の部

握力  
上体起こし  
長座体前屈  
反復横跳び  
急歩  
立幅跳び

※65歳~79歳の部

握力  
上体起こし  
長座体前屈  
開眼片足立ち  
10m障害物歩行  
6分間歩行

※体力テストは、  
令和5年4月1日時点で  
20歳~79歳の方が対  
象となります。

12:00

終了予定

申込み方法 申込み用紙(裏面)に必要事項を記入し、町民体育館へ提出

切 6月21日(水)