

自分の体力を知って、健康づくりの第一歩に!

体力測定会 & ピックルボール体験

体力年齢や運動能力をチェックし、
ピックルボールを体験して、楽しく体を動かしましょう!

※下の5項目以外もあります

測定項目

1 長座体前屈



柔軟性

柔軟性を
調べます

2 上体起こし



筋持久力

腹筋の持久力を
調べます

3 反復横とび



敏捷性

動きのすばやさ
を調べます

4 握力



筋力

手の筋力を
調べます

5 20m シャトルラン



持久力

全身持久力を
調べます

ピックルボール体験



ラケットとボールを使って、
簡単なルールで楽しく体験!

✓ 初心者でも安心!
スタッフが丁寧にサポートします

✓ 年齢・性別問わず、
どなたでも参加できます!

※室内コートで実施します。

🌿 年齢や性別に関係なく、どなたでも参加できます! 🌿

こんな方におすすめ!

- ✓ 自分の体力年齢を知りたい方
- ✓ 運動不足が気になる方
- ✓ 健康づくりを始めた方
- ✓ 普段の運動の成果を確認したい方



測定結果は 後日郵送で お届け!



ご自身の体力の特徴や課題を確認し、
今後の健康づくりに
お役立ていただけます。

開催日時 **10月28日 (水) 19:00~**

場 所 徳地体育館 募集人数 **30名 (20~64歳)**

申込期間 **10/1~10/21** ※体力測定会の対象年齢
※ピックルボール体験は年齢不問

申込方法 電話または右の二次元コード 申込フォーム→

問合せ先 徳地地域交流センター (TEL0835-52-0217)

