

# 宇美町スポーツ推進委員主催 体力測定会

令和8年 **3** 月 **15** 日 (日)

皆さんの  
参加をお待ち  
しています!

宇美町の皆さん、  
自分のからだ  
向き合ってみませんか?

一年に一回の体力測定は  
身体づくりの第一歩!

親子で参加  
友達と参加  
ひとりでも大歓迎!

軽スポーツ  
体験コーナーも  
あるよ♪

- ◎ 時 間 受付 8:30～ 開始 9:00～12:30(終了予定)
- ◎ 場 所 住民福祉センター体育館 (宇美町平和1-1-1) Web申込
- ◎ 対 象 町内在住の6歳～79歳の方
- ◎ 参加費 無料
- ◎ 申込方法 Web申込または電話にて社会教育課まで  
【申込締切】3月2日(月) 17時  
※定員50名(応募多数の場合は抽選)
- ◎ 申込事項 ①名前 ②年齢 ③性別 ④住所 ⑤連絡先 ⑥身長 ⑦体重



## 【6歳～64歳】

- ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈
- ④反復横跳び ⑤立ち幅跳び
- ⑥20mシャトルラン

## 【65歳～79歳】

- ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち ⑤10m障害物歩行
- ⑥6分間歩行

※当日は屋内シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装で参加してください。

《お問合せ・申込先》

宇美町教育委員会 社会教育課 スポーツ・文化振興係

TEL: 933-2600 FAX: 933-2741 E-mail: [syakai@town.umi.lg.jp](mailto:syakai@town.umi.lg.jp)