

宇美町スポーツ推進委員会主催 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、
自分のからだと
向き合つてみませんか？

あるよ♪
軽スポーツ
体験コーナーも

親子で参加
友達と参加
ひとりでも大歓迎！

一年に一回の体力測定は
身体づくりの第一歩！



◎ 時間 受付 8:30～ 開始 9:00～12:30(終了予定)

◎ 場所 住民福祉センターハウス（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