

体力測定してみませんか？

スポーツ振興課出前講座

「おとなの体力測定会」

65歳以上
標準ver.

握力

10m障害物歩行

長座体前屈

6分間歩行

開眼片足立ち

上体起こし

出張
します！

対象 **五島市在住の65歳以上の方**

人数 **5人～30人程度**

費用 **無料**

時間 **1時間30分～2時間**

場所 **10m以上の場所が取れるところ**



★申し込み・お問合せ

スポーツ振興課出前講座担当
(中央公園市民体育館内)

TEL.0959-72-6184

FAX.0959-72-3412

体力測定してみませんか？

スポーツ振興課出前講座

「おとなの体力測定会」

65歳以上
簡易ver.

握力



30秒椅子立ち上がり



長座体前屈

開眼片足立ち



ファンクショナルリーチ

出張
します！

対象 **五島市在住の65歳以上の方**

人数 **5人～30人程度**

費用 **無料**

時間 **1時間～1時間30分**

場所 **公民館等でも可能**



★申し込み・お問合せ

スポーツ振興課出前講座担当
(中央公園市民体育館内)

TEL.0959-72-6184

FAX.0959-72-3412

体力測定してみませんか？

スポーツ振興課出前講座

「おとなの体力測定会」

握力



20mシャトルラン

長座体前屈



立ち幅跳び

反復横跳び

上体起こし

出張
します！

対象 **五島市在住の20歳～64歳の方**

人数 **5人～30人程度**

費用 **無料**

時間 **1時間30分～2時間**

場所 **20m以上の場所が取れるところ**



★申し込み・お問合せ

スポーツ振興課出前講座担当
(中央公園市民体育館内)

TEL.0959-72-6184

FAX.0959-72-3412