



# 健康寿命をのぼそう！

# みんなで楽しく体力測定

定期的に  
体力測定に  
参加する

自分の  
体力を知る

自分にあつた  
バランスのよい  
運動を心がける

## 健康づくり

日時 平成30年11月28日(水)  
午前10時～午後3時

場所 横須賀市西体育会館 横須賀市長坂1-2-3



募集人数 40名(定員になり次第締切)

参加費 無料(昼食付き)



内容 血圧測定・問診の後、【体力測定】 \*年齢により種目が異なります

① 握力	② 上体起こし	③ 長座体前屈
④ 反復横とび	⑤ 立ち幅とび	⑥ 10m障害物歩行
⑦ 開眼片足立ち	⑧ 20mシャトルラン	⑨ 6分間歩行

終了後、測定結果の診断を行い、希望者には個別相談

申込先 JAよこすか葉山 組織相談課 (857) 9248

