

気になる、今の自分の体力年齢。
このチャンスにチャレンジしてみませんか!

大人の体力テスト

65～79歳の

2020年11月10日(火) 13時～16時

自身の体力を客観的に知る機会が少なくなった…と感じていませんか? そんな皆様を対象に体力テストを行います。文部科学省による「新体力テスト実施要綱(65～79)」に定められる6項目を測定し、総合評価をすることで今後の健康・体力づくりの動機付けとなることを目的とします。体力の低下を感じている方、ぜひご参加ください!



■会 場 / 目白台運動公園
多目的広場・多目的室2

■対 象 / 65～79歳の方(男女)

■定 員 / 10名

■参加料 / お1人2,000円

■持ち物 / 飲物、タオルなど

■服 装 / 運動のできる動きやすい服装、靴

■申込み / 参加申込書に必要事項をご記入のうえ、目白台運動公園パークセンターへ直接お持ちいただくか、電話・FAXでお申込みください。

※雨天中止。当日は30分前から受付を開始、パークセンターまでお越しください。

■内容

- ADL(日常生活活動テスト)
- 体力テスト
 - ①握力テスト
 - ②上体起こしテスト
 - ③長座体前屈
 - ④開眼片足立ちテスト
 - ⑤10m障害物歩行
 - ⑥6分間歩行テスト
- 総合評価

お問
合せ
先

目白台運動公園(指定管理者:目白台運動公園パークアップ共同体)
〒112-0015 東京都文京区目白台1-20-2
TEL:03-3941-6153 FAX:03-3941-6159
<https://www.mezirodaipark.jp/>



「大人の体力テスト」参加申込書

ふりがな		年 齢	
参加者 氏名		電話番号	

※お客様から収集した個人情報は「大人の体力テスト」における当園からのご連絡のために使用し、目的外に使用することはありません。
※収集した個人情報は、厳重に管理し、ご本人の同意を得る事なく第三者に開示提供することはありません。