**ファミリー体力測定会　参加者募集**

**ご自身の体力年齢ご存じですか？**

**日　時　６月２２日（日）**

　１５時００分～１８時００分 **（最終受付は１8時００分です。）**

**※最終受付までに、ご都合の良い時間でお越しください。**

**※測定はおよそ30分程度かかります。（あくまで目安です。人により異なります。）**

**※測定は競争ではありません。無理をせずご自身のペースで受けてください。**

**必ずしも、全種目測定する必要はありません。体調をみながら受けてください。**

場　所　軽井沢風越公園総合体育館メインアリーナ

対　象　町内在住の６歳以上の方（ご家族だけでなく、お友達同士や、個人でも参加できます。）

参加費　無料　（動きやすい服装、屋内用運動靴、タオル、飲み物を持参してください。）

主　催　軽井沢町スポーツ推進委員

【測定種目について】

測定する種目は６種目となり、共通種目で３種目、年齢ごとの種目が３種目です。

**６歳～６４歳のかた**

④反復横とび

⑤立ち幅跳び

⑥２０ｍシャトルラン



**共通種目**

①握力

②上体起こし

③長座体前屈



**６５歳以上のかた**

④開眼片足立ち

⑤１０ｍ障害物歩行

⑥６分間歩行

【申し込み方法】

事務局(観光経済課スポーツ推進係役場６番窓口)及び町ＨＰで所定の申込用紙を配布します。必要事項記入のうえ、事務局へ申し込んでください。1名からの申込も可能です。申し込み後、5日経過し、確認の返信がない場合は、再度連絡してください。※当日参加も可能です。

メール：[sports@town.karuizawa.nagano.jp](mailto:sports@town.karuizawa.nagano.jp)

ＦＡＸ：０２６７-４６-３１６５

電話　：０２６７－４５－７７７２

【ファミリー体力測定会ホームページ】

**【申し込み・問い合わせ】観光経済課　スポーツ推進係　電話0267-45-7772 (事務局)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | 氏 名 | 性別 | 年齢 | 住 所 | 電話番号 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |