

四日市市ファミリー健康体力測定会

参加費無料!

家族、仲間、友達、誰とでも
参加OK!
自分の体力を測定し、健康的
な生活習慣を身につけよう!

開催日 6月16日(日)

9時00分～ 10時30分～ 13時00分～

場所 四日市市総合体育館

(四日市市日永東1丁目3-21)



ファミリー健康体力測定会要項

日程:6月16日(日)①9時00分～ ②10時30分～ ③13時00分～

受付終了後開式 開式終了後随時測定開始 随時解散 終了予定 15時00分

定員:150名(先着) 事前申込

対象:6歳から(市内在住、在勤、在学の方) 小学生以下は保護者同伴をお願いします。

持ち物:体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、飲み物

その他

- ①健康チェック、血圧測定などの結果により測定できない場合もあります。
- ②測定及び判定・評価は、スポーツ推進委員が担当します。
- ③健康管理には十分配慮し、無理をしないで実施してください。
- ④参加者全員に記録証と参加賞を配布します。
- ⑤18歳以上の方に体組成計測及び健康アドバイスの無料クーポンを配布します。*



測定項目【全年齢】①握力②上体起こし③長座体前屈

【6歳～64歳】④反復横とび⑤20mシャトルラン⑥立ち幅とび

【65歳～】ADL(日常生活活動テスト)④開眼片足立ち⑤10m障害物歩行⑥6分間歩行

※体組成計測・健康アドバイスについて

①四日市市ファミリー健康体力測定を受けた18歳以上の方に体組成計測の無料クーポンを配布します。

②後日(6月16日以降)、提携スポーツクラブ施設に電話等で事前に申込(事前予約)すると、体組成計測および日頃の運動についてアドバイスを受けることができます。詳しくはスポーツ課までお問い合わせください。

【提携スポーツクラブ】

①オリンピアスポーツクラブ(末永町18-13)②シティスポーツ四日市(日永1-3-12)③フィットネスブルバード(富田浜元町11-10)



申し込み 4月29日から6月5日までに裏面の申込用紙にて、各地区スポーツ推進委員またはスポーツ課窓口まで
※ファックスか応募フォームで、スポーツ課まで申し込みすることもできます。

問い合わせ 四日市市シティプロモーション部スポーツ課(本庁9階)

TEL059-354-8429 / FAX 059-354-8432 E-mail: sports@city.yokkaichi.mie.jp



応募フォーム
QRコード

主催:四日市市/四日市市スポーツ推進委員協議会

協力:厚生労働大臣認定健康増進施設四日市市内スポーツクラブ

四日市市ファミリー健康体力測定会参加申込書

No.	ふりがな 名 前	性別	年 齢	住所 (携帯電話)	希望時間
1		男・女		住所 TEL	09時00分 10時30分 13時00分
2		男・女		住所 TEL	09時00分 10時30分 13時00分
3		男・女		住所 TEL	09時00分 10時30分 13時00分
4		男・女		住所 TEL	09時00分 10時30分 13時00分
5		男・女		住所 TEL	09時00分 10時30分 13時00分
6		男・女		住所 TEL	09時00分 10時30分 13時00分
7		男・女		住所 TEL	09時00分 10時30分 13時00分
8		男・女		住所 TEL	09時00分 10時30分 13時00分
9		男・女		住所 TEL	09時00分 10時30分 13時00分
10		男・女		住所 TEL	09時00分 10時30分 13時00分

※ 参加申込書の記載事項は、保険加入の関係上記載してください。

※ 参加申込書に係わる個人情報は、当測定会の目的以外に使用いたしません。