

ポッチャ体験&

ファミリー健康体力測定

生涯元気ポイント
対象事業

in玉野地区

ご自身の体力年齢を知って健康づくりに役立ててみませんか？
皆様のご参加をお待ちしています。

◎ 日時 11月17日(日) 午前9時～正午(受付8時30分～)

◎ 会場 玉野地区公民館 体育館

◎ 対象 市内在住・在勤・在学 6歳～79歳の健康な方
小学生以下の方は、ご家族でお申込みください。

◎ 参加費 無料

◎ 内容 【ポッチャ体験】初心者大歓迎！

東京2020パラリンピック正式競技となったポッチャ。老若男女問わず楽しめる、新しいスポーツです。スポーツ推進委員がルールから分かりやすく指導します。



【ファミリー健康体力測定会】

<6～64歳> 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび
20mシャトルラン (6項目)

<65歳～> 握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、
10m障害物歩行、6分間歩行 (6項目)



専門のアドバイザーが分かりやすく説明します。

※健康チェック、血圧測定の結果により、測定できない場合があります

◎ 持ち物 内ズック、タオル、飲み物 (動きやすい服装でご参加ください)

◎ 申込み 下記事項を記入の上、11月8日(金)まで申込書を提出若しくはFAXで
お申し込みください。
(・氏名・年齢・性別・住所・電話番号)

◎ 申込み先
(お問合わせ)

玉野地区公民館

TEL 0237-28-2111 FAX 0237-28-2111

【 添書不用

【11月17日 ファミリー健康体力測定会 申込書】

No.	氏名	年齢	性別	住所	電話番号
1					
2					
3					