

健康測定会

日時：令和2年10月11日（日）9：50～17：00

1回目	10：00～11：00（受付時間9：50～10：00）
2回目	11：00～12：00（受付時間10：50～11：00）
3回目	13：00～14：00（受付時間12：50～13：00）
4回目	14：00～15：00（受付時間13：50～14：00）
5回目	15：00～16：00（受付時間14：50～15：00）

※各回定員は10名となります。また事前に、お申込みが必要となります。
上記の時間帯の中から、ご都合の良い時間帯にお申し込みください。

場所：ふれあいランド岩手 陸上競技場

※雨天の場合は体育館

受講料：一般110円 障がい者、高齢者（65歳以上）は無料

持参品：運動しやすい服装、タオル、飲み物、事前問診票など

※雨天時は内履きをご持参ください。

申込み：8月3日（月）より受付開始 10月1日（木）締切

<実施内容>

- ・握力(筋力)
- ・開眼片足立ち(バランス能力)
- ・6分間歩行(全身持久力)

※2人1組での測定となります。

申込み時に事前問診票をお渡しいたし

ます。当日までの体調などを記入し、

当日、忘れずにお持ちください。

☎お問い合わせ☎

ふれあいランド岩手スポーツ指導グループ
637-4469