

ちょっと参加してみませんか？

普段あんまり運動してないけど、自分の体力年齢って？

健康診断では測定しない、健康チェックが出来ないかな...

そんなあなたに！この機会に今の自分を再確認！これが次へのステップに！

チャレンジtheスポーツ 2025

★体力測定：64歳までの方

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、
20mシャトルラン、立ち幅とび

65歳以上の方

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

★健康測定：血管年齢、脳年齢、ベジチェック、AGEsセンサー（老化物質）

★ニュースポーツ体験：ボッチャ、フライングディスク、バグダー

- 1 日 時 5月10日（土）9：30～11：15（9：30～9：40 受付）
- 2 会 場 羽生市体育館
- 3 対 象 者 市内に在住・在勤・在学のどなたでも！
- 4 参 加 費 無料
- 5 参加申込 参加申込用紙に記入のうえ、令和7年4月30日（水）まで市教育委員会スポーツ振興課（FAX・メール可）にお申し込みください。
- 6 問 合 せ スポーツ振興課 TEL561-1121（内線342） FAX561-6562
e-mail：gym@city.hanyu.lg.jp

キリトリ

参加申込用紙

No	氏 名	年 齢	電 話	備 考
1				
2				
3				

※個人情報とは、本事業の連絡用とし、それ以外の目的では、使用いたしません。