

令和8年度 体力テスト会 申込 用 紙

FAX 25-2238(体育館) 令和8年9月24日(金)まで

内容をご確認の上、下記の必要事項を記入し体育館窓口、上記FAXにてお申込みください。

計測する内容

- 20歳から64歳の方 ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④立ち幅跳び
⑤反復横跳び ⑥急歩 (男子1500m・女子1000m)
- 65歳から79歳の方 ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④開眼片足立ち
⑤10m障害物歩行 ⑥6分間歩行

持ってくる物

運動のできる服装、タオル、水筒、室内用シューズ

20歳から64歳の方 健康状態チェック・体力テスト記録用紙

65歳から79歳の方 健康状態チェック・体力テスト記録用紙・ADL

※新体力テスト記録用紙はお申込み後、直方市中央公民館・体育館にてお受け取りいただくか、FAXもしくはE-mailでお送りします。用紙の「健康状態チェックのⅢ」の「脈拍数」と「血圧」以外は全て記入してお持ち下さい。(当日可)

お知らせ

測定会中の事故、ケガについては応急処置のみ主催者において行い、主催者が加入する1日保険の範囲内で対応させていただきます。ご了承下さい。

必要事項(個人情報 は 本事業にのみ利用します)

No	氏名	性別	年齢	住所	電話番号
1					
2					
3					
4					
5					