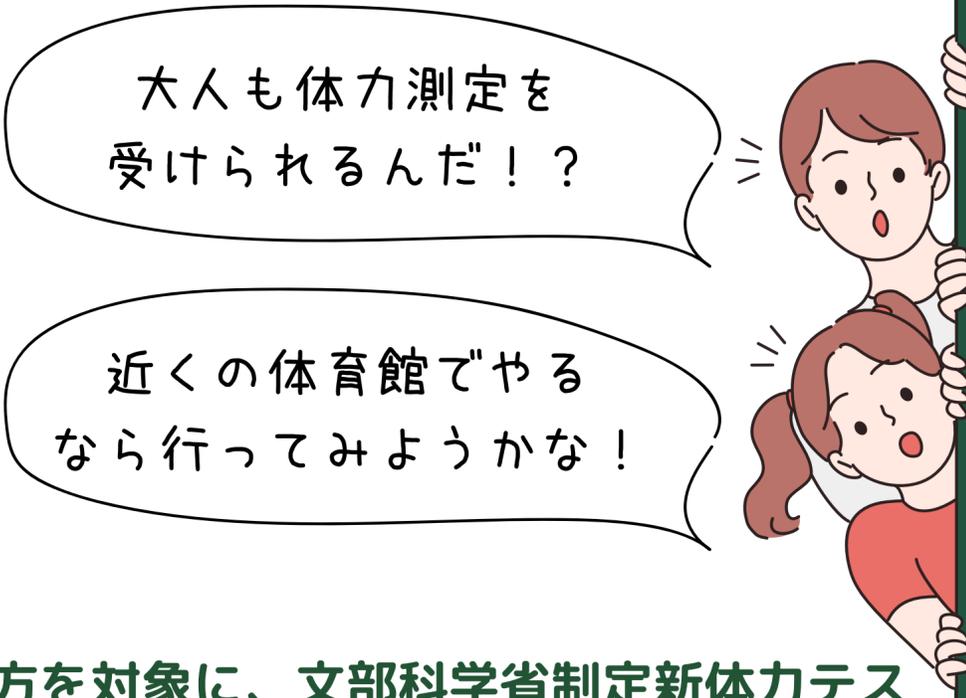


9 / 14 土  
10:00~11:30  
受付は15分前~



新  
体  
力  
テ  
ス  
ト  
測  
定  
会  
&  
相  
談  
健  
康  
・  
体  
力  
づ  
く  
り

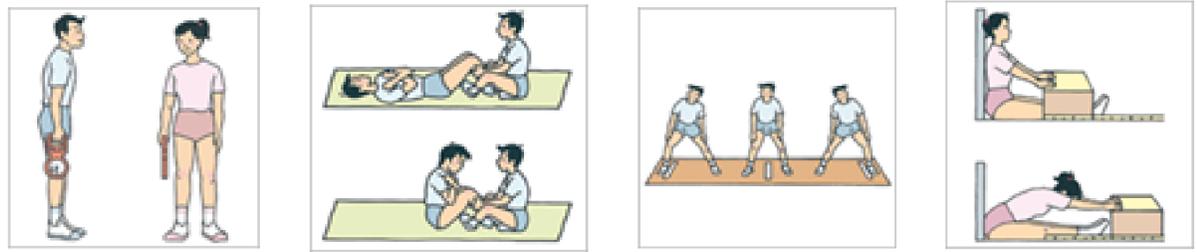
満20歳~79歳までの方を対象に、文部科学省制定新体力テストを実施します。お気軽にご参加ください！

主催..... 三条スポーツクラブ21 三条コミュニティ・スクール 芦屋市  
会場..... 三条分室体育館 (山手中学校第2体育館) ※三条デイサービス北側

内容.....

対象	種目		
共通種目	握力	上体起こし	長座体前屈
20~64歳	反復横とび	急歩 (20mシャトルラン)	立ち幅とび
65~79歳	開眼片足立ち	10m障害物歩行	6分間歩行
	ADL (日常生活活動調査) ※事前送付		

※日頃の健康・体力づくりやスポーツのお悩み相談もお受けします。



測定及び指導 .....

日本スポーツ協会公認 体力テスト判定員 看護師  
地域のスポーツ推進委員 スポーツ推進課職員 他

お申込み .....

web申込 または 裏面申込書を郵送・FAX・メール  
※登録団体(サークル)でお申込みの場合は、定期的に関催される運営委員会の時でも結構です。

令和6年8月31日(土)申込締切

※応募者多数の場合は抽選となります。  
抽選結果は申込締切後、1週間以内に通知します。

問合せ先 芦屋市川西町15-3 シンコースポーツ体育館・青少年センター(芦屋市立体育館・青少年センター)3F スポーツ推進課あて  
TEL 22-7910 FAX 22-1633 MAIL sport@city.ashiya.lg.jp

参加無料

定員30名



# 新体力テスト測定会&健康・体力づくり相談 注意事項、参加申し込み方法

## 注意事項

- タオル・体育館用シューズ・水分をお持ちのうえ、動きやすい服装でお越しください。
- 65～79歳の方は、前もって郵送するADL（日常生活活動調査）をご記入の上ご持参ください。
- 体力測定結果は、後日コンピューター分析診断の上個人にフィードバックします。

## 申込方法

- Web** 右記のQRコードからお申し込みください。
- 郵送** **Fax** **メール** 参加申込書に必要事項を記入の上、下記までいずれかの方法でお申し込みください。



## 令和6年8月31日（土）申込締切

※応募者多数の場合は抽選となります。  
抽選結果は申込締切後、1週間以内に通知します。  
〒659-0072 芦屋市川西町15-3 芦屋市立体育館・青少年センター3F  
スポーツ推進課あて  
FAX 22-1633 MAIL sport@city.ashiya.lg.jp

## 三条地域版：「新体力テスト測定会&健康・体力づくり相談」参加申込書

団体 (サークル)名	代表者名
	TEL・FAX
メールアドレス	

※測定結果の通知はご記入いただいた代表者住所宛に郵送となります。

No.	ふりがな 氏名	年齢 (生年月日)	住所	備考 ※所属・連絡先など
1			〒	
2			〒	
3			〒	
4			〒	
5			〒	
6			〒	
7			〒	
8			〒	
9			〒	

※団体（サークル）でお申込みの場合は、必ず団体（サークル）名・代表者・連絡先をご記入ください。  
※個人でお申込みの場合は、№1以降をご記入ください。  
※参加申込書に記載された個人情報については、厳重に管理し、本事業事務を処理する目的以外には使用いたしません。