

自分の体力・健康状態を知ろう！

# 体力・健康測定会

日程 令和6年10月13日(日)

参加費 無料

時間 10時～12時

場所 21世紀の森体育館

**体力測定**【長座体前屈、握力、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン、

6分間歩行・開眼片足立ち、10m障害物歩行、上体起こし他】

※名護市スポーツ推進委員による測定。

**健康測定**【身体組成・血管年齢・骨強度、糖化(老化に関する重要指標)

・血圧・ストレス度合い(自律神経活動)・ヘモグロビン】

※名桜大学生ヘルスサポートによる測定。

対象:6歳以上



問い合わせ先 : 名護市 文化スポーツ振興課 市民スポーツ係

TEL 0980-53-5431(名護市民会館 2F)