

自分の体の事を知ってみよう!



# 体力測定会

参加費無料

日時：2020年12月14日(月) 10:30~13:00  
(測定時間は1人30分程の予定です。)

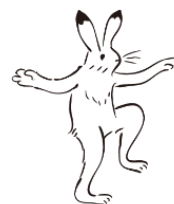
場所：明石市立総合福祉センター新館 多目的ホール

申込方法：総合福祉センター新館事務所・電話・FAXで受付

申込期間：12月4日(金)~12月11日(金)

定員：20名(先着順)

持ち物：動きやすい服装・上靴・マスク



## 測定種目

- ◆握力 ◆長座体前屈 ◆開眼片足立ち ◆棒反応時間
- ◆Timed Up&GO(複合的動作能力)
- ◆カウンセリング(測定結果をもとにアドバイスが受けられます。)



主催：明石市立総合福祉センター新館

協力：明石市スポーツ推進委員会

問合せ先：明石市立総合福祉センター新館

明石市貴崎1丁目5-46

TEL：078-927-1125

FAX：078-927-1126

✂切り取り線✂

## 体力測定会 申込書

申込日 2020年 月 日

氏名	電話番号	年齢	障害の有無
			1、無 2、有
住所			
〒			
ご希望時間に○を付けてください。			
10:30	11:00	11:30	12:00
			12:30

## 新型コロナウイルス感染防止対策について

新型コロナウイルス感染防止対策を図るため、下記事項へのご理解、ご協力をお願いいたします。

- ① 当日、体温が37.0度以上の場合は参加を控えていただきます。
- ② マスク着用での来館をお願いします。体力測定中もマスクの着用をお願いします。
- ③ 入館時は手指消毒・検温にご協力をお願いします。
- ④ 定期的に施設の換気を実施します。
- ⑤ 更衣室は2人ずつの利用をお願いします。
- ⑥ 水分補給の時は人との間隔をあけてください。その際、不要な会話は控えていただきますよう、お願いします。
- ⑦ 測定用具は使用者が変わるたびに、消毒を実施します。
- ⑧ 測定時は人との間隔を十分にあげていただきますよう、お願いします。