

自分の体の事を知ってみよう!



# 体力測定会 2021 春

参加費無料

日時：2021年5月12日(水) 10:00~12:30

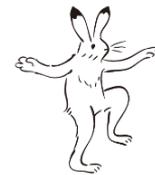
(測定時間は1人30分程の予定です。)

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：4月19日(月)~5月7日(金) 9:00~17:00

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。)



TimedUp&GO

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

担当：寺田

✂切り取り線✂

体力測定会 2021 春 申込書

申込日 2021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。

10:00	10:30	11:00	11:30	12:00
-------	-------	-------	-------	-------

## 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。