

～体育の日特別企画～

参加費：無料

令和元年度

# 体力測定会

自分の握力、知っていますか？

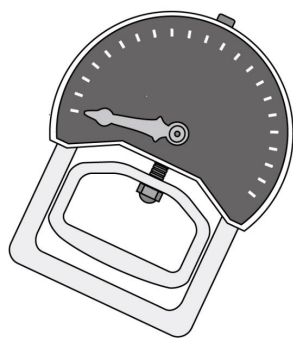
握力平均	20才	30才	40才	50才	60才
男性	47.0 kg	47.8 kg	47.9 kg	46.6 kg	42.4 kg
女性	28.4 kg	29.0 kg	29.5 kg	28.4 kg	26.0 kg

会場で測定してみませんか？

【日時】 10月14日 (月・祝)

9:00～12:00

※受付は11:30まで。



【会場】 白鳥中央公園体育館

- 対象者 小学生以上（健康で運動のできる方）  
申込み 不要（直接会場へお越しください。）  
持参物 上靴（必要な方はタオル・飲料水）  
参加賞 先着100名の方にスポーツドリンクをプレゼント。  
項目 「握力」「上体起こし」「長座体前屈」ほか年齢に応じて測定します。  
その他 体調チェックの結果により、実施種目を制限する場合があります。  
参加者のケガ等については応急処置を行います。それ以外の責任は負えません。
- 主催 東かがわ市スポーツ少年団  
共催 東かがわ市体育協会 協力 東かがわ市スポーツ推進委員会  
問合せ 東かがわ市生涯学習課 電話 26-1238

上靴を  
忘れずに！

