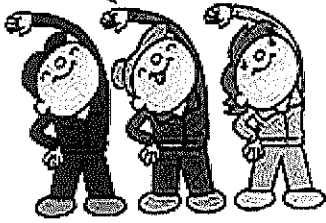


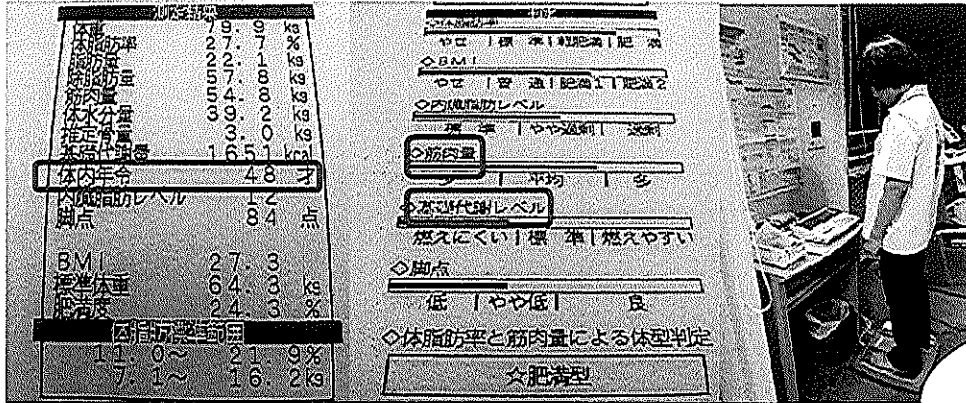
# Chance!(チャンス)Challenge!(チャレンジ)Change!(チェンジ)

参加費は  
無料です

## 「ちょびトレ会」のご案内



「ちょびトレ」とは、毎日の生活の中にちょびっと運動や体を動かす機会を増やし、5年後も10年後も元気な体力を保とう！という活動です。まずは現在の体力や体内年齢を知ることから始めてみませんか？健康に自信のある方も運動不足を感じている方もぜひご参加下さい！



楽しくできる  
体力測定を用意  
しています

### 体力測定項目

- 【体組成計測定】・・・体内年齢や筋肉量、内臓脂肪レベルがわかります
- 【障害物歩行】・・・敏捷性と足首の柔軟性、動きを調整する能力を評価します
- 【ストロー】・・・スタミナを評価します
- 【タオル絞り】・・・握力と腕、腕を使って押す力を評価します
- 【最大2歩幅】・・・下肢、体幹の筋力、バランス、柔軟性などの体力を評価します



日にち		時間	場所
平成 28 年	9 月 8 日 (木)	10:00~11:30	<b>周防大島町総合体育館</b> 道の駅サザンセットとうわの左隣です 
平成 28 年	10 月 8 日 (土)	10:00~11:30	
平成 28 年	11 月 8 日 (火)	18:00~19:30	
平成 28 年	12 月 8 日 (木)	13:30~15:00	
平成 29 年	1 月 8 日 (日)	10:00~11:30	
平成 29 年	2 月 8 日 (水)	13:30~15:00	

#### 【申込方法・申込締切】

- ・健康増進課に電話または下記の申込用紙にてお申し込み下さい(FAX可)
- ・準備の都合上、各日程の3日前までにお申し込み下さい(当日参加も可)
- ※動きやすい服装でお越し下さい。また、飲み物は各自でご用意下さい

#### 体力測定教室 参加申込用紙

氏名	参加日	月 8 日	性別	男・女	年齢	歳
住所			電話番号			

お問い合わせ先 周防大島町 健康増進課 TEL 0820-73-5504 FAX 0820-73-0090