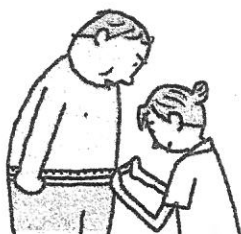


体力テストの内容をお知らせします、

1) 13時00分より 受付を開始いたします

- ① 名簿確認を行い、ADLテスト用紙を配布いたします
- ② 参加者はADLテスト用紙の質問にお答え下さい
回答内容を考慮し体力テストの内容を選ばせていただきます、
- ③ 体重測定、体脂肪測定、血圧測定を行います、
測定結果を考慮し体力テストの内容を選ばせていただきます、



- ④ 握力テスト
- ⑤ 開眼片足立ちテスト、目を開けた状態で片足立ちが、出来るかその時間を測定します（最長120秒で測定を打ち切ります）

⑥ 上体越し

⑦ 長座体前屈

⑧ 10m障害物歩行

⑨ 6分間走行

6分間の間に 何メートル歩けるか？（体育館のトラックを何周回れるか？）



以上 の体力テストを行います、

④～⑨は空いているテストをから受けて下さい、

***大事な事は、無理をしない様にしましょう**

（競争では 無いのですから）

2) 参加者で用意する物、上履き、

3) 健康福祉部会で お茶を用意いたします、

以上 お知らせ致します