

ビジネスパーソン向け

# 体力測定会

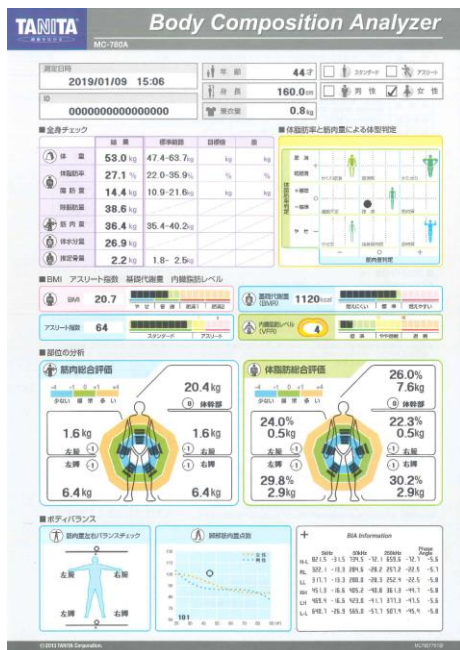
自分の体力に挑戦!

職場の仲間と  
挑戦しよう!



- 日時 令和元年10月29日(火) 19時~20時30分(受付 18時30分~)
- 場所 三島市民体育館アリーナ
- 測定種目 体組成測定(筋肉量、体脂肪等)、握力、閉眼片足立ち、立ち幅跳び、長座体前屈、上体起こし、反復横飛び
- 対象 三島市内に在住・在勤の成人(20歳~60歳)
- 参加費 無料
- 募集人数 30名
- 申込み 氏名、年齢、連絡先を三島市民体育館(TEL: 987-7570)へ
- 申込み期間 令和元年10月8日(火)~27日(日) 21時まで  
※先着順で定員になり次第締め切り
- 特典 三島市民体育館 個人利用券(300円分)をプレゼント!

☆下記の「体組成測定結果表」と「体力測定結果表」をお渡し、結果表の見方や今後のアドバイスをを行います。



【体組成測定結果表】

体脂肪率、筋肉量、体型判定、BMI、基礎代謝量、内臓脂肪レベル等



【体力測定結果表】

種目ごとの評価、体力年齢、筋力/有酸素アドバイス、総合アドバイス等

お問合せ

三島市スポーツ推進課(三島市民体育館内)

TEL 987-7571

E-mail [sport@city.mishima.shizuoka.jp](mailto:sport@city.mishima.shizuoka.jp)