

参加者募集

# 体力測定会

あなたの**体力年齢**を測ってみませんか！

## 9/2 (土) 午前・午後

対象：40歳以上で体力測定を実施できる健康な方

会場：**あいれふ 2階**

「運動しやすい服装・シューズ」でお越しください。

※ 更衣の必要はありません。飲み物、タオルは必ずご持参ください。

参加料：無 料

定員：午前・午後 各30人 (**要予約**)

体力測定の結果から  
体力年齢を判定！

測定項目：握力・開眼片足立ち・長座体前屈・10m障害物歩行

予約制：電話、FAXまたはメールでお申込みください。

※ **当日の血圧測定の結果、160/95mmHg以上の方は  
測定をご遠慮していただくことがあります。**

【当日のスケジュール】

	午前	午後
受付	9:30 ~ 10:00	13:30 ~ 14:00
体力測定	10:00 ~ 11:00	14:00 ~ 15:00
講話と実技&結果の返却	11:00 ~ 12:00	15:00 ~ 16:00

福岡市健康づくりサポートセンター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4F

<http://www.kenkou-support.jp>

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

メール [yoyaku@kenkou-support.jp](mailto:yoyaku@kenkou-support.jp)

あいれふ



福岡市健康づくりサポートセンター 行  
Fax (092)751-2572



## 体力測定会 申込み書



ふりがな			
氏名			男・女
住所	〒	—	
生年月日	大正・昭和	年	月 日
電話番号	( )	—	
Fax	( )	—	
希望される時間帯	午前	・	午後

ご希望の時間帯に○をお付けください。

※ にこにこルーム運動教室に参加されたことがありますか？

はい ・ いいえ