



自分の体力、知っていますか？

# 亀岡市 はつらつ体力測定会

参加  
無料

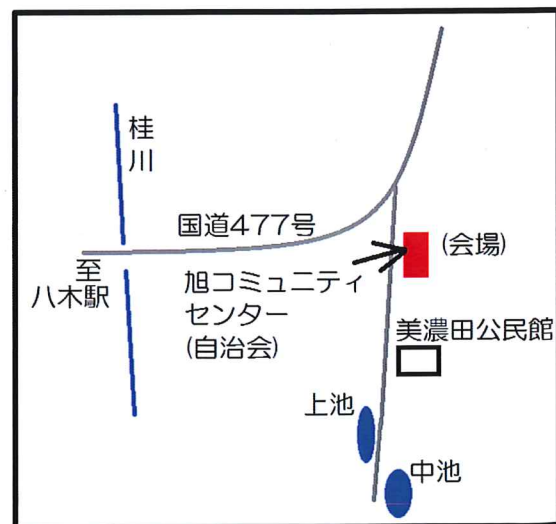
体力の変化が気になる人も、  
末永く元気な足腰を保ちたい人も。  
60分ほどの簡単な体力測定で、  
楽しく体力を測ってみませんか。

平成31年3月5日(火) 午後1時～午後4時

場 所： 旭コミュニティセンター  
（自治会）

対 象： おおむね  
65歳以上の人

※事前申込制…申込み方法は  
裏面をご覧ください



測定団体：NPO法人元気アップAGEプロジェクト  
主 催：亀岡市



# 参加申込み方法

測定は参加無料、事前申込制です。  
電話またはFAXでお申込みください。

## 電話で申込み

(申込み専用電話)

☎090-8539-2255

(平日 9時半～17時)

\*12～13時は昼休みです

## FAXで申込み

0771-29-3655

(毎日24時間受付)

- ①氏名
- ②年齢
- ③住所
- ④電話番号
- ⑤参加会場名

以上をお知らせください。



応募期間  
2月22日まで

来場時間と持ち物を  
ハガキでお知らせ(2月26日ごろ)

**体力測定会 3月5日(火)**

握力、歩行速度、椅子立ち上りなど

測定結果返却・説明会(参加自由・無料)

結果の説明、健康維持や体型・体力に関する情報が聞けます。

同会場にて3月19日(火)15:00～16:00

(欠席の場合は結果は郵送)

参加するとどんなことが分かりますか？

日常生活や歩行に必要な体力が同年代と比べて高いか低いか確認できます。毎年受ければ、前年の体力と比べることもできます！



腰も痛いし体力に自信がないのですが、参加して大丈夫ですか？

はい、できない種目は省けますので、できることだけ無理なく受けていただけますよ！

お問合せ: 元気アップAGEプロジェクト ☎080-4242-4734