

# スポーツから はじめる新しい 自分探し！

10/14(土)  
(9時～12時)  
体力テスト開催！

銚田市では、市内に在住または在勤する20歳以上の方を対象に無料で体力測定を開催しています。友人や職場の方と一緒に楽しみながら自身の体力を測定してみませんか。測定終了後には現役の理学療法士による講習会を行い気になる体の疑問や不安を解決に導きます。



開催日時 **平成29年10月14日(土)**

募集対象 銚田市在住または在勤の20歳以上の方

○スケジュール○

～午前の部～

受付開始 9時～  
競技説明・準備体操 9時30分～  
テスト開始 10時～

共通テスト		
握力測定	上体起こし	長座体前屈
20歳～65歳未満限定テスト		
反復横飛び	立ち幅跳び	20m シャトルラン
65歳以上限定テスト		
開眼片足立ち	10m 障害物歩行	6分間歩行

講習会 11時30分～

講師 医療法人東湖会銚田病院  
リハビリテーション科 二宮先生、高野先生

～午後の部～

銚田市スポーツ推進委員連絡協議会主催  
ヘルシーボール体験会 13時30分～



## 講師プロフィール



【講師】

高野 歩 (理学療法士) 写真左  
二宮 祐樹 (理学療法士) 写真右

銚田病院に勤務し、地域の方々に密着したりハビリテーションを志しています。皆さんが生きがいを持って生活を送れるよう仕事に取り組んでいます。また、予防医学の観点から、少しでも多くの方に「予防」の重要性を知っていただくよう努めています。

○申込み・問い合わせ先○

銚田市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係 担当：高橋・横田

電話番号 0291-37-4342(直通) FAX番号 0291-37-3185

(土日祝日を除く平日 8時30分～17時15分)

申込締切 平成29年10月6日(金)