

## ◇ 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。

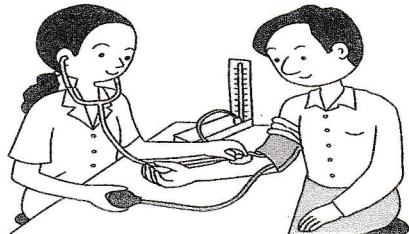
測定結果を考慮し、体力テストの内容を選ばせていただきます。

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 長座体前屈

⑦ 10m障害物歩行



以上の体力テストを行います。

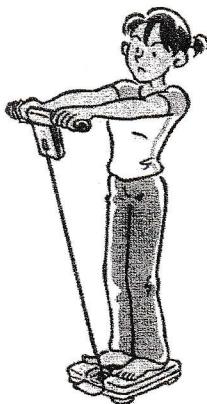
④～⑦は空いているテストから受けて下さい。

※ 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) 参加者が用意する物：上履き

3) 健康福祉部会で参加賞を準備いたします。



以上、お知らせ致します。