



Let's SPORTS

下野市教育委員会

申し込み・問い合わせ先

スポーツ振興課

☎(52) 1124

FAX(52) 1160

体力・運動能力調査

参加者募

国民の体力・運動能力の現状を把握するため毎年全国で実施する体力テストです。

■日時 9月26日(土)

午前9時(受付は午前10時30分まで)

■場所

南河内体育センター

■対象者

下野市在住の満20歳～79歳(平成27年4月1日現在)

■テスト項目

○成年(20歳～64歳)

握力・上体起こし・長座前屈

・反復横とび・20mシャトルラン

・立ち幅跳び

○高齢者(65歳～79歳)

握力・上体起こし・長座前屈

・開眼片足立ち・10m障害物歩行

・6分間歩行

※ADL(日常生活活動テスト)の結果により、体力

テストを受けられないことがあります。

■その他

運動着・体育館シューズ・タオル・飲み物など

■注意事項 体力に自信のない方、医師から運動を止められている方はご遠慮願います。

また、当日の健康状態により、参加ができません

■申し込み

9月1日(火)受付開始

電話で申し込みください。

当日の申し込みも可能です。

なお、10月31日(土)に国分寺B&G海洋センターにおいても同様の内容で実施します。

奮ってご参加ください。

市民体育祭石橋・国分寺地区運動会開催のお知らせ

今年も自治会対抗による

石橋・国分寺地区運動会を

10月11日(日)に開催します。

それぞれの地区運動会の

参加については、各自治会

で出場者を募集しています。

地域の親睦と融和を図る

機会ですので、所属する自

治会の体育部長などの役

員さんに問い合わせのうえ、参加してみてください。

■会場

・石橋地区運動会

・大松山運動公園

・国分寺地区運動会

・国分寺運動公園

※予備日12日(月・体育の日)

南河内地区スポーツフェスティバル開催のお知らせ

南河内地区では、スポーツに対する幅広い年代層の

参加を目指すため、スポーツフェスティバル実行委員

会を組織し、スポーツ交流

大会を10月11日(日)に開催

します。(卓球・剣道・バド

ミントン・インディアカ・

ソフトバレーボール・グラ

ウンドゴルフ・ソフトボー

ル・軟式野球・硬式テニス・

ソフトテニス)

※予備日12日(月・体育の日)

※事前申し込みが必要です。

■申し込み

9月16日(水)～9月30日(水)

までに南河内体育センター

またはスポーツ交流館へお

申し込みください。(FAX可)

シニアスポーツ塾(後期)参加者募集

シニアの皆さん、今年度

下半期も同世代の人たちと

いっしょに交流してみませ

んか。

■日時 毎月第3土曜日

(10月～3月)

午前9時30分～正午(但

し、一部例外あり)

■内容 (全6回)

月ごとにハイキング・街

散策、野外ゲームや料理な

どを予定しています。

■対象 おおむね50歳以上

■費用

1,000円(保険料含む)

※料理材料費・交通費等は

別途徴収します。

■定員 25名

■申し込み

9月1日(火)～30日(水)に電

話で申し込んでください。

(必要事項①住所②氏名

③生年月日④性別⑤電話番号

号)

