



令和元年度 体力測定 開催要項

1. 目的 筋力や敏捷性、柔軟性等を測定する場を設け、日々の運動の成果を測定し自分の体力を知ること、今後の健康、体力作りに役立てることを目的とする。
2. 主催 群馬県立ふれあいスポーツプラザ
3. 協力 群馬県スポーツプログラマー協会
(予定)
4. 日時 令和 元年 6月16日(日) 13時～15時(受付終了14時20分)
令和 元年10月13日(日) 10時～12時(受付終了11時30分)
令和 2年 2月 9日(日) 10時30分～12時30分(受付終了12時)
5. 会場 群馬県立ふれあいスポーツプラザ 体育室
6. 内容 体力測定
①握力 ②棒反応 ③開眼片足立ち ④体前屈 ⑤柔軟性・バランス能力テスト
⑥体組成 ⑦肺機能検査
7. 対象 ○どなたでも参加可能です。
○介護もしくは介助が必要な方は介護者・介助者同伴をお願いします。
○小学3年生以下は保護者の同伴が必要です。
8. 参加費 無料(一般の方は施設利用料がかかります。)
※同日に開催されるプラザ主催の大会等に参加される方は無料です。
9. 参加方法 当日、会場での申込・受付となります。
10. 問合せ 群馬県立ふれあいスポーツプラザ
〒379-2214 伊勢崎市下触町238-3
電話番号：0270-62-9000 FAX番号：0270-62-8867
E-mail：fureai@sunfield.ne.jp 件名「令和元年度体力測定について」
※受信確認後担当により返信いたします。返信がない場合は、電話で確認をお願いいたします。
※開館日の9時～17時にお問い合わせください。休館日は、裏面の当館カレンダーをご覧ください。
11. その他 ①室内用の運動靴が必要です。
②動きやすい服装で参加ください。
③プラザ広報誌や報道機関等による写真や映像及び掲載や放送がある場合がありますが、ご協力をお願いいたします。記載等の拒否の場合は、事前に連絡をお願いいたします。
④開催要項は、プラザのホームページよりダウンロードできます。
URL：http://www.sunfield.ne.jp/~fureai



12. 個人情報の取り扱いについて

主催者は、個人情報保護に関する法令を遵守し、主催者が定める「個人情報保護取扱規程」に基づき取り扱い、プラザ事業運営に必要な目的以外は使用いたしません。

群馬県立ふれあいスポーツプラザカレンダー

2019年

4月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2020年

1月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

3月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

 は休館日です