



参加チームを募集中!(^_^)~~~~

2017丹後

おとなの

職場対抗体力テスト大会

職場の健康づくりを応援!

働く世代の健康ケアで健康長寿な丹後地域を! ということで、各職場での健康づくりのきっかけとして体力テスト大会を実施します。



職場の仲間5人集めて体力テストに参加してみませんか!

- 【日 時】 平成29年9月24日(日)
午後1時30分~4時00分(受付:午後1時15分~)
- 【場 所】 野田川わーくぱる
- 【内 容】 ①準備運動 職場でできるエクササイズ、ストレッチ体操
②体力テスト
③健康体操 いつまでも元気でいるための秘訣(仮題)
- ☆表彰 京都府丹後広域振興局長賞(1位)・副局長賞(2位)・丹後保健所
長賞(3位)副賞及び参加賞あります!!

要 項

- 【種 目】 握力、長座体前屈、上体起こし、反復横跳び、閉眼片脚立ち、立ち幅跳び、高速足踏み *年齢別・性別による評価採点及び玉入れのチーム合計点で競う
- 【オプション】 体組成測定、ロコモ度テスト
- 【参加要件】 同職場より5人1チーム、年齢、性別不問 先着20組
- 【服装等】 動きやすい服装でご参加ください。(上履き持参)
- 【参加費】 無料
- 【申し込み】 裏面用紙に必要事項に記載してFAX・メールで申し込みください
- ★♠お口の健康相談、展示もあります。



壮年期は歯がいのち! 歯科医師、
歯科衛生士による相談あります。

【問い合わせ・お申し込み】

京都府丹後保健所 保健室 (京都府丹後広域振興局 健康福祉部)

〒627-8570 京都府京丹後市峰山町丹波855

でんわ: 0772-62-4312 FAX: 0772-62-4368

申込先 京都府丹後保健所企画調整室・保健室

(担当：中尾・増田)

E-mail: tanshin-ho-tango-hoken@pref.kyoto.lg.jp

FAX: 0772-62-4368

おとなの

2017職場対抗体力テスト大会に申し込みます。



チーム名：

事業所名

担当者名

E-mail

連絡先TEL

番号	名前	性別	年齢
1			
2			
3			
4			
5			

申し込み×切り 9月20日(水) 先着20組