

2018丹後 職場対抗

参加チーム募集中!(^_^)/~~~~

おとなの体力テスト大会

昨年度大好評
今年度ファイナルだよ!

職場の健康づくりを応援!

健康に関心を持つようになったきっかけは「体力の低下を感じて」が50%だと言われています。

職場の仲間を5人集めて体力テストに参加してみませんか!



【日 時】 平成30年11月3日(土・祝)
午後1時30分~4時00分(受付:午後1時15分~)

【場 所】 大宮社会体育館(京丹後市大宮町口大野208-1)

※原則1チーム5名で申し込み

握力・立ち幅跳び・体前屈

★あなたの体力年齢測ってみよう! 実年齢と比べてどうかな?

じゃ~んぷ!!

(握力、長座体前屈、反復横飛び、閉眼片脚立ち、立ち幅跳び。)



高速足踏み

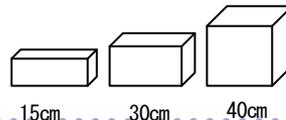
★5秒間であなたは何回足踏みができますか?



ロコモ度チェック

★あなたは何cmから立ち上がれますか?

★あなたの歩幅は?



からだをスキャン

★筋肉量、推定骨量、アスリート指数、ポティバランスなどチェックします

あなたも体験! ポティチェック!



1等賞、2等賞、
3等賞あるよ

お口の健康チェック(希望者)

★今注目の口腔ケア

あなたも歯周病チェックをしてみしょう!



ねらえ! 入賞

昨年度1位「宮津与謝消防組合」のみなさん

【問い合わせ・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

申し込み方法 裏面に必要事項を記載してFAX・メールで送付

申込先 京都府丹後保健所企画調整室・保健室

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

FAX: 0772-62-4368

おとなの

2018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			

申込期間8月1日(水)～10月22日(月)先着20組