

第2回

コロナ禍のカラダをチェックする大会

2022 雨天中止

9/25 (日)

8:30 ~ 12:00

自分の体力は今どうなの？
測定し今後役に立てよう！
最後に専門家の意見を聞く
こともできます！

会場受付にてスタンプ
カードを渡します。
全ての測定を完了し、
スタンプカード完成で
先着300名様に
プレゼントをご用意！

雨天や新型コロナ感染
状況によっては中止と
なります。
詳しくはホームページ
をご確認ください。

☆全年齢対象
☆参加費無料

群馬県立
敷島公園
補助陸上競技場
にて

応募方法

～ 事前応募期間 2022.9.16 (金) まで! ～

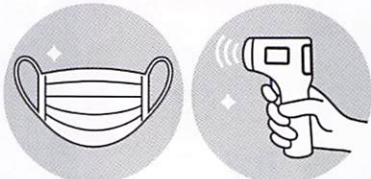
※混雑を避けるために事前申し込みをお願いしています。当日参加も出来ませんが来場者多数の場合は入場できません。

①下記申込用紙を記入して当会に
郵送・電話 ※電話は回線が混み合
うことがあります。

②下記申込用紙を記入して当会に
FAX・撮影してメール

③下記応募用QRで
スマホから申し込み

ご協力をお願いします



お問い合わせ

NPO 法人 前橋・在宅ケアネットワークの会
〒371-0037 前橋市上小出町 2 丁目 42-5
TEL 027-235-6283
FAX 027-235-6284
E-mail info@npo-sasaeai.net



応募用QR



主催 NPO 法人 前橋在宅ケアネットワークの会
後援 前橋市・前橋市教育委員会・吉岡町教育委員会・榛東村教育委員会・全国健康
保険協会 群馬支部
協力 群馬ヤクルト販売株式会社・第一生命 群馬支社・東前橋整形外科病院・斉藤
内科泌尿器科医院・市川クリニック・小山歯科医院・群馬医療福祉大学・株式
会社いつき・上毛鍼灸院・宅配クック123・マツダ印刷株式会社 順不同

第2回 コロナ禍のカラダをチェックする大会 申込用紙

※下記情報は 2022 年 9 月 25 日開催イベントでのみ使用します。

フリガナ		TEL	()
代表者 氏名		人数	A. シニアの部 (65 歳以上) ... 人
			B. 成人の部 (16 ~ 64 歳) ... 人
住所	〒		C. 子どもの部 (6 ~ 15 歳) ... 人
			D. 幼児の部 (6 歳未満) ... 人

放送室
倉庫

2022. 9. 25. (日) 群馬県立敷島公園 補助陸上競技場

↑
プール、野球場方面

⑧ 脳体操など

ゲーム感覚で楽しく脳体操！
1度チャレンジしてみよう！

⑦ 口腔機能測定

口唇閉鎖力を測定します。生活習慣病の予防にもなります。

⑥ 開眼片足立ち

片足で何分間起立した姿勢を保てるか測ります。

受付テント

受付→検温→記録用紙をもらってウォーミングアップゾーンへ。

入場口

退場テント

希望する方は専門家の意見を聴き賞品を貰って解散。

救護用テント

新型コロナ対策・熱中症対策
をお願いします！

ウォーミングアップゾーン

Dコーナー

※6才未満のこどもの種目です
※中央の芝の上で行います

- D 1. テニスボール投げ
- D 2. 両足連続跳び越し
- D 3. 後方ハイハイ走
- D 4. 口腔機能測定

☆ 体力測定会の流れ ☆

1. 参加者は受付で検温後に
A…65才以上
B…16～64才
C…6～15才
D…6才未満
①～⑧を測定
Dコーナーで測定に
分かれて記録用紙を貰います。
2. 各自、①～⑧の測定を行います。
記録用紙に記入し係員からスタンプを貰います。
3. 国民平均値と比較してみよう。
4. 退場テントで専門家と話してみましょ。
5. プレゼントを貰って解散です。

結果を踏まえて
また明日からがんばりましょう！

⑤ 反復横跳び

3本の線をまたいで横に跳んで移動した回数を測ります。

④ 6分間歩行

1周400mのトラックを周回し6分間で何km歩けるか測ります。

① 握力測定

正しい姿勢で左右1回ずつ測ります。

② 上体起こし

足を押さえて30秒で何回上体を起こせるか測ります。

③ 長座体前屈

マット上で足を伸ばして前屈し指先がどこまで届くか測ります。

※口腔機能測定は数に限りがあります。測定を希望される方はお早めにお越しください。

場内はスタンドのみ飲食可

主催：NPO法人 前橋在宅ケアネットワークの会

コロナ禍、運動不足の方が年齢問わず増加傾向です。この機会に確認してみてください。

第二回 コロナ禍のカラダをチェックする大会の

5つの応募方法について

①電話で応募する

TEL 027-235-6283

※申込用紙記載不要。お電話口で担当が対応いたします。
電話回線が混雑し、繋がりにくくなる場合があります。

②申込用紙に記載して郵送

〒371-0037 前橋市上小出町 2-42-5

③申込用紙に記載してFAX

FAX 027-235-6284

④申込用紙に記載して写真又はスキャンしてメールする。

E-mail:info@npo-sasaeai.net

⑤スマートフォンで応募用QRコードをスキャンして詳細を登録。



事前応募期間：令和4年9月16日（金）まで

今のご自身の体力を確認して、これからの健康維持・増進に役立ててください！

大会開催日
令和4年9月25日（日）8:30～12:00
敷島公園補助陸上競技場にてお待ちしております。

NPO 法人
前橋在宅ケアネットワークの会
〒371-0037 前橋市上小出町 2-42-5
TEL 027-235-6283 / FAX 027-235-6284
E-mail:info@npo-sasaeai.net