

子どもから  
大人まで  
大歓迎!!

# みんなで 体力向上チャレンジ!

～あなたの体力は大丈夫ですか?  
こんな時こそ、見直しを!～



コロナ禍の自粛生活などで体力が落ちた、  
心配だと感じている方はいませんか?  
こんな時期だからこそ、体力測定で  
今の自分の体力を知り、  
自宅でできる体力維持・筋力アップの仕方を  
覚えて、毎日を元気に過ごしましょう!

**日時** 11月8日(日) 第1回目 10時～11時・第2回目 11時～12時

**場所** 瀬谷スポーツセンター **参加費無料**

**内容** 【1・2回目共通】 体力測定(5種目)

握力・長座体前屈・開眼片足立ち・立ち上がりテスト・2ステップテスト

【1回目】 本気で取り組むラジオ体操

おなじみのラジオ体操は、運動のポイントを意識することで、より健康効果を高めることができます。指導資格を持っている講師による正しいラジオ体操を知って、運動効果アップ!

【2回目】 姿勢を良くするストレッチ

悪い姿勢を長時間続けると筋肉が悪い状態で堅くなり、関節の痛みにつながります。ストレッチで堅くなった筋肉を伸ばすことで姿勢を改善し、健康維持!

体力相談も  
実施!



- 対象：瀬谷区在住、在学、在勤または瀬谷区を拠点に活動する団体に所属する方
- 定員：各回 60人 ※応募多数時抽選
- 持ち物：室内履き、動きやすい服装 ※当日は検温の上、マスク着用でご来場ください
- 申込締切：追加募集 11月2日(月) 必着
- 申込方法：横浜市電子申請・届出サービス(右記の二次元コード)、または、はがき、FAX、Eメールで行事名、希望の回(どちらか一方)、氏名(ふりがな)、年齢・性別、郵便番号、住所、電話番号を記入して、区役所区民協働推進係に申込み。



問合せ：区役所区民協働推進係

TEL 367-5694 FAX 367-4423 Eメール [se-kyoudou@city.yokohama.jp](mailto:se-kyoudou@city.yokohama.jp)

## みんなで体力向上チャレンジ！申込書（追加募集）

1	希望の回 ※いずれかに☑をつけてください	<input type="checkbox"/> 第1回目 体力測定と本気で取組むラジオ体操		
		<input type="checkbox"/> 第2回目 体力測定と姿勢を良くするストレッチ		
	住所	〒  区		
	(ふりがな)			
	氏名			
	年齢	歳	性別	男 ・ 女
電話番号	( )			
2	希望の回 ※いずれかに☑をつけてください	<input type="checkbox"/> 第1回目 体力測定と本気で取組むラジオ体操		
		<input type="checkbox"/> 第2回目 体力測定と姿勢を良くするストレッチ		
	住所	〒  区		
	(ふりがな)			
	氏名			
	年齢	歳	性別	男 ・ 女
電話番号	( )			

※いただいた個人情報は、当該事業の目的以外に使用しません。