

体力測定・ニュースポーツ体験会

日時：令和5年10月8日（日）

9時～12時

場所：吉の浦会館（中城村字安里187-1）

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい靴



体力測定

受付時間：9時から11時30分まで

場所：吉の浦会館大ホール

生活をしていくために必要な筋力・柔軟性・バランス機能・歩行能力・複合動作能力を評価し、生活機能の低下を予防することにつなげていきましょう！！

自分の体力を知って健康づくり！

測定項目

20～64歳	65～79歳
・握力	・握力
・上体起こし	・上体起こし
・長座体前屈	・長座体前屈
・立ち幅跳び	・開眼片足立ち
・反復横跳び	・10m障害物歩行
・急歩	・6分間歩行



中城村スポーツ推進委員
新垣 勇樹

※雨天時は一部項目を実施しません。

モルック

受付時間：9時から11時30分まで

場所：吉の浦会館正面芝生

モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なゲームを基に生まれたスポーツです。
運動が苦手な方や体力に自信のない方、大人からシニアの方など幅広い年代で親しまれています。



中城村スポーツ推進委員
伊集 信也

私が教えます！



中城村スポーツ推進委員
篠原 幹士

大人から子供まで楽しめます！

※屋外で競技を行います。暑さ対策をしてお越し下さい。

救急救命講座

受付・講習時間

1回目 9時30分～10時

（受付9時開始）

2回目 11時～11時30分

（受付10時30分）



いざという時、あなたや身近な人を守る方法を学びましょう！AEDの取り扱いや心肺蘇生方法の講習を行います。

一緒に学びましょう！



中城村スポーツ推進委員
知念和己

※終了証などの交付はありません。

健康体操・3B体操

時間：1回目 10時～10時30分

2回目 11時30分～12時

場所：吉の浦会館大ホール（ステージ側）



中城村スポーツ推進委員
仲真 迅



中城村スポーツ推進委員
島袋マサ子

体に無理なく、有酸素運動を取り入れて、生活習慣病の予防をしましょう！楽しく動ける健康体操と3B体操で、柔軟性やバランス機能を改善して、筋力づくりに取り組んでみませんか？

熱中症対策講座 大塚製薬

1回目 9時15分～9時30分

2回目 10時45分～11時

一日に必要な水分量を知っていますか？適切な水分補給で熱中症対策をしましょう！



中城村スポーツ推進委員

中城村教育委員会 生涯学習課

連絡先：中城村民体育館（棚原：098-895-3707）