

■■■■ あなたの体力年齢を測ってみませんか？
平成24年度体力・運動能力調査を実施します

国では国民の体力・運動能力の現状を把握するために体力テストを毎年全国各地で実施しています。下野市でも次のとおり体力テストを実施しますので、市民の皆様に参加お待ちしています。

■日時

9月30日(日)午前9時～
(受付は午前10時30分まで)

■場所

石橋体育センター(下野市大松山1-7-1)

■対象者

下野市在住者
20歳～79歳

※年齢は平成24年4月1日現在の満年齢

■テスト項目

【成年・20歳～64歳】

握力・上体起こし・長座前屈・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅跳び

【高齢者・65歳～79歳】

握力・上体起こし・長座前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

ADL(日常生活活動テスト)

ト)

※ADL(日常生活活動テスト)の結果により、体力テストを受けられないことがあります

■その他

運動ができる格好・体育館シューズ・タオル・飲物
体力に自信のない方、医師から運動を止められている方はご遠慮願います。

また、当日の健康状態により、参加ができないことがあります。

■申し込み・問い合わせ先

電話で申し込みください。
(住所・氏名・生年月日)

スポーツ振興課

(スポーツ交流館内)

☎(52)1124

■■■■ 下野市レディース
ゴルフ教室

主催 下野市ゴルフ協会

■日程

【水曜コース】

午後1時30分～3時00分
10月3・10・17・24日、
11月7・14・21日(全7回)

【木曜コース】

午後7時30分～9時00分
10月4・11・18・25日、
11月8・15・22日(全7回)

※今年度から1年を通して開催します。次回は1月～2月の開催となります。

※レッスンを終了後、「腕ためしコンペ」(11月29日(木))を行います。

■会場

フラワーヒルゴルフクラブ

■募集人数 各コース16名

■参加費用 14,000円

(1回2,000円×7回)
レッスン料、ボール代(打ち放題)込み

■対象 市在住・在勤の女性

■講師 PGAプロ及びインストラクター

■申込先

フラワーヒルゴルフクラブ
下野市国分寺1380

☎(44)4433

■■■■ ニッコニコママと
いっしょに体操教室
(後期)参加者募集
親子体操教室に参加
してみませんか？

9月18日(火)まで
■申し込み方法
郵政はがき・FAX・Eメールまたは直接スポーツ振興課まで

郵政ハガキ・FAX・Eメールで申し込みのとき、

幼児期に運動をすること
で心身の発達を促し、また
親子で体操することによっ
てさらに絆を深めることを
目的としています。

■日時

9月26日、10月3・10・
17・24・31日、11月7・14

■会場

石橋体育センター
(毎週水曜日全8回)
午前10時～11時30分

■対象者

満2～3歳(9月1日現在)
の幼児とその保護者

※託児施設はありません。

参加者以外は入場できません。

のでご了承ください。

■参加費

1組1,000円(保険料等を含みます。)

■定員

20組(※定員を超えた場合には、抽選とします。)

■受付期間

②～⑥は親子とも記載ください。

■申し込み・問い合わせ先

〒329-0519 下野市大松山1-7-1
スポーツ振興課

☎(52)1124

☎(52)1160

✉sports@city.

shimotsuke.jp



しもつけクイズ 問2

平成23年度の栃木県内での食中毒による患者数は?
①約100人 ②約150人 ③約200人