

第4回 シニア トライアスロン

参加無料
(要事前申込)

健康づくりと体力チェックを組み合わせたさまざまな種目にチャレンジ！

いっしょに
どうよ？

心

コミュニケーション

みんなで協力して
楽しもう！

若いもんには
負けんばい

1

体

体力テスト

体力とバランスを
使ったゲーム

A? B?
どっちかいな？

3 頭

脳トレ

脳を使った
簡単なゲーム

実施競技はこちら

- ①体(体力テスト)
 - ・握力 ・TUG ・5m歩行
 - ・CS-30 ・反射神経テスト
- ②心(コミュニケーション)
 - ・ジェスチャーゲーム
 - ・なんと云ってるか当てるゲーム
- ③頭(脳トレ)
 - ・色読みテスト
 - ・並べ替えゲーム

2020年 **11月22日**(日) 9:30~12:30

場所 コミセンわじろ3階 体育館 **対象** 65歳以上の方(お申込は裏面をご覧ください)

- 体組成計の測定(9:30~整理券配布)
- 健康講座【タンパク質について】(10:15~/11:15~の2回実施)

参加ご希望の方は、裏面の実施概要をご確認いただき、必要事項をご記入の上、
コミセンわじろ2階事務所まで持参または電話かメールにてお申込みください。

〈主催〉福岡市和白地域交流センター コミセンわじろ

福岡市東区和白丘1丁目22-27(※福工大前駅ビル内)

TEL:092-608-8480 FAX:092-608-8485

 コミセンわじろ
WAJIRO Regional Community Center

第4回 シニア トライアスロン

参加者全員に
オリジナル
手ぬぐい
プレゼント

健康づくりと体力チェックを組み合わせた競技にチャレンジ!

健康づくりと体力チェックを組み合わせた3種類(体力テスト、コミュニケーション、脳トレ)にチャレンジしていただき、気になる自分の体力を知る機会にしてください! 参加費は無料で事前予約になります。当日受付はありません。

参加者は、運動に適した服装と室内用シューズを必ずご持参ください。

実施概要

開催日: 2020年11月22日(日)
時間: 9:30~12:30
(受付9:30~11:00 随時受付 / 所要時間 約30分)
料金: 無料
対象: 65歳以上(※男女問いません)
会場: コミセンわじろ 3階 体育館
定員: 85名

※事前予約のみ。当日受付はありません。

お申し込み方法

用紙下部の必要事項をご記入の上、直接お持ちいただくか、電話またはメールにてお申込みください。

- ▶ 直接お持ちいただく方
📍 福岡市東区和白丘1丁目22-27(※福工大前駅ビル内)
- ▶ 電話でお申込みの方
☎ 092-608-8480(コミセンわじろ)
- ▶ メールでお申込みの方
✉ uketsuke@wajiro.info

実施競技

① 体(体力テスト)...

- ▶ 握力・TUG・5m歩行・CS-30
今の自分の体力をチェックしよう!
- ▶ 反射神経テスト
ボードの光った箇所を何回押せるか!



② 心(コミュニケーション)...

- ▶ ジェスチャーゲーム
相手にジェスチャーを使って表現!
- ▶ なんと云ってるか当てるゲーム
お題に沿った言葉で気持ちを伝えよう。



③ 頭(脳トレ)...

- ▶ 色読みテスト
文字の色を声に出して読んでみよう!
- ▶ 並べ替えゲーム
配列がバラバラの文字を並びかえる。



※写真は昨年のお様子です。

新型コロナウイルス
感染症拡大防止のため、
次のルールに
ご協力ください。

マスクをつけましょう



消毒をしましょう



手を洗いましょう



距離を保ちましょう



✂ キリトリ

※いただいた個人情報は、適切な管理のもとに「シニアトライアスロン」および「新型コロナウイルス感染症対策」のみで使用いたします。

ふりがな		電話番号		年齢	
氏名					才
住所	〒				

和白地域交流センターコミセンわじろ 電話番号: 092-608-8480

※福岡市の新型コロナウイルスの状況によっては、イベントを中止する場合がございます。予めご了承ください。