

第3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！

リフレッシュ
じゃ！

心

リフレッシュ
クイズに答えて
心スッキリ

体のチェック
するばい！

1

体

体力テスト
今の体力レベルを
知ろう！

○? ×?
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)
 - ・ホイホイステップ♪
 - ・立ち上がれ！
 - ・ちかっばい！
- ②心(リフレッシュ)
 - ・クイズでリフレッシュ！
- ③頭(脳トレ)
 - ・フラミンゴチャレンジ
 - ・フラッシュ暗算

2020年 **10月31日(土)** 10:00~12:00

場所 さいとぴあ1階 体育館

対象 50歳以上の方 (お申込は裏面をご覧ください)

他にも健康に役立つ
コンテンツがたくさん！

○体組成計(Inbody)の測定 ○血圧測定ブース ○健康相談ブース など

参加ご希望の方は、裏面の申込要項をご記入の上、
さいとぴあ1階の管理事務所の受付窓口まで直接お持ちください。

第3回 シニア トライアスロン

参加者全員に
認定証と手ぬぐい
贈呈!!

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!

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、脳トレ、リフレッシュ)にチャレンジしていただき、気になる自分の体を知る機会にしてください!参加費は無料、事前予約になります。今回は、感染症対策のため、例年とは違って、受付を随時行います。都合の良い時間にお越しください。所要時間は30分程度かかります。

実施概要

開催日：2020年10月31日(土)
時間：10:00~12:00
(受付10:00~11:00 随時受付 / 所要時間 約30分)
料金：無料(駐車料金が別途かかります)
対象：50歳以上(※男女問いません)
会場：さいとぴあ1階 体育館
定員：100名程度(100名を超えた場合、入場を制限させていただきます。)
申込み：事前申込み(当日申込みも可)

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。

お申し込み方法

以下の項目をご記入のうえ、さいとぴあの受付窓口にご持参ください。当日の参加もOKです。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
下記のルールにご協力ください。

マスクをつけましょう
WEARING A MASK



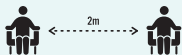
消毒をしましょう
USING SANITIZER



手を洗いましょう
WASHING HANDS



距離を保ちましょう
KEEP THE DISTANCE



実施競技

① 体(体力テスト)...

体力だけでなくバランスも重要。

- ▶ ホイホイステップ♪
歩幅をチェック! 2歩で進める距離を測定。
- ▶ 立ち上がり!
2段階の椅子から立ち上がれるかをチャレンジ。
- ▶ ちかっぱい!
握力測定2回実施して筋力をチェック。

② 心(リフレッシュ)...

学んで答えて心をスッキリさせよう!

- ▶ クイズでリフレッシュ!
クイズに答えてあなたの心と体のモヤモヤを解決!

③ 頭(脳トレ)...

頭をつかって脳の活性化。簡単なようで難しい!?

- ▶ フラミンゴチャレンジ
2人ずつ挑戦。制限時間で倒れないように!
- ▶ フラッシュ暗算
5問の問題中、何問解けるか。



※写真は昨年ようす

キトリ

※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	〒				

西部地域交流センターさいとぴあ 電話番号：092-807-8900

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。ご了承ください。