

新体力測定

今の自分の体力を知って、
これからの健康づくりに役立てましょう！

自分の
体力を
チェック！



実施日

10/11(日)



時間

10:00～12:00、13:30～16:00



会場

天白スポーツセンター2階 第1競技場



参加料

無料



対象・定員

20歳～79歳・100名



申込方法

当日受付(先着順)



持ち物

室内専用運動靴、運動に適した服装

テスト項目

＼体力に合わせて、無理なくチャレンジ！／

20歳～64歳まで

- 1 握力
- 2 上体起こし
- 3 長座体前屈
- 4 反復横とび
- 5 急歩
- 6 20mシャトルラン
- 7 立ち幅とび



65歳～79歳まで

- 1 握力
- 2 上体起こし
- 3 長座体前屈
- 4 開眼片足立ち
- 5 10m障害物歩行
- 6 6分間歩行



スポーツブライフ・月間

