

南アルプス市 体力・運動能力測定会

10月12日(木)

- 受付時間 19:00～21:00
- 会場 櫛形総合体育館(桃園1501-4)
- 参加資格 20～79歳の市民
※正式な記録は出せませんが、上記対象年齢以外の市民も参加可能です。体験としてぜひご参加ください。
- 持ち物 屋内靴、タオル、飲み物等
- 服装 運動着等、動きやすい服装
- 申込 申込不要。参加費無料。直接会場へお越しください。



自身の体力を知ることは、日々の健康的な生活のバロメーターになります。測定結果はその場でお渡しします！（次のとおり、年齢によってテスト項目が異なります）お気軽にご参加ください。

65歳未満

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④反復横跳び
- ⑤20mシャトルラン
- ⑥立ち幅跳び

65歳以上

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤10m障害歩行
- ⑥6分間歩行

※看護師による血圧測定の結果、参加いただけない場合があります。

お問い合わせ

南アルプス市教育委員会事務局 生涯学習課

TEL.055-282-7778

FAX.055-282-6427

住所：〒400-0492南アルプス市鮎沢1212

不明点はお気軽にお問い合わせください！

