

大人のための 体力測定 実施します。



自分の体力を知りたい方！
自分の健康管理の目標を探している方！
『大人のための体力測定(以下6種目)』を行います！
やりたい種目だけを選んで測定することも可能です！

20歳～64歳

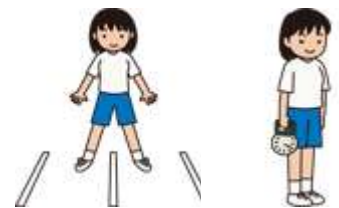
- ◎握力
- ◎長座体前屈
- ◎上体起こし
- ◎反復横跳び
- ◎立ち幅跳び
- ◎20m シャトルラン

65歳～79歳

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



全6種目測定すると



総合評価 A～Eの判定をします。

★実施日時 令和6年10月6日(日)

受付 9:00～9:20 測定 9:30 開始

★実施場所 清水町体育館

★参加資格 20歳以上～79歳以下の清水町在住・在勤の方

※体調管理は万全に(当日の問診で参加を控えていただく場合があります)

★参加料 無料

★申込み NPO法人清水町スポーツ協会 ☎ 971-0160 (町体育館)

※申込みは電話にて、〆切は 9月25日(水) 17時まで。(9月15日は休館日です)

★持ち物 体育館シューズ・飲み物 等