

体 力 測 定 会

【体験内容】 6種目の体力測定を通して、日頃の運動の成果や自分の体力年齢を知ることができます。

● 20歳～64歳対象

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン

● 65歳～79歳対象

握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

※事前に日常生活活動テスト（問診）を実施し、運動の可否を確認します。

【対象者】 市内在住、在勤、在学の人で20歳～79歳まで
※対象者以外も参加出来ますが、年齢が対象外の方は体力年齢の算出は出来ません。

【定 員】 なし

【体験時間】 9時00分～11時00分

【受付時間】 8時30分～10時00分

【持ち物】 タオル・飲み物