

秋の市民体力テスト

2021
10.20(水)
19:15～

十日町市
総合体育館
アリーナ

申込不要

※市内在住・在勤
の中学生以上
の方

健康維持・体力増進のために自身の体力年齢をチェックしてみませんか？ 体力に自信のある方もない方も健康づくりの第一歩をお助けいたします！！

20～64歳コース

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 反復横跳び
- ⑤ 20mシャトルラン
- ⑥ 立ち幅跳び

65～79歳コース

- 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

※20歳未満、80歳以上の方はそれぞれ20歳・79歳として体力年齢を算出するため測定結果が正しくない場合があります。

お問い合わせ：スポーツ振興課（☎025-756-5013）

主 催：十日町市教育委員会

十日町市スポーツ推進委員会