

ご自身の体力年齢
知っていますか!?

春の 市民体力テスト

健康維持・体力増進のため、ご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！

日時：令和4年6月15日（水）

午後7時15分～午後8時30分頃まで（約1時間程度）

場所：十日町市総合体育館アリーナ

対象者：市内在住・在勤の中学生以上の方

持ち物：運動のできる服装・室内履き・タオル・飲み物・マスク

申込み：不要（当日、会場へお越しください。）※当日健康チェックシートを記入いただきます。

その他：

- ・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。
- ・感染拡大状況によっては中止の場合があります。事前に、市ホームページご確認のうえ、当日ご参加ください。（「十日町市ホームページ」で検索。）

感染症対策：下記に当てはまる方は参加を見合わせてください。

- ・体温が37.0度以上の場合
- ・当日および過去2週間以内に、体調不良（発熱、咳、咽頭痛など）がある場合
- ・新型コロナウイルス感染症陽性となった方と濃厚接触があった場合
- ・同居家族や身近な知人に、新型コロナウイルス感染症に感染した疑いがある方、または濃厚接触者に該当する方がいる場合

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

お問い合わせ：スポーツ振興課（☎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