

2024 体力測定会の御案内

健康づくりには、まず自分を知ることが大切です。
以下の日程で体力測定会を開催予定ですので、参加してみませんか？

大人の体力測定会

対象年齢 20歳～64歳

実施予定日 10月27日(日)

受付 9:00

開始 9:30

参加費 無料

申込締切 10月18日(金)

測定種目

握力・立ち幅跳び

上体おこし・反復横とび

長座体位前屈

20mシャトルラン

シニア体力測定会

対象年齢 65歳～85歳

実施予定日 10月8日(火)

受付 13:30

開始 14:00

参加費 無料

申込締切 9月27日(金)

測定種目

握力・開眼片足立ち

上体おこし・6分間歩行

長座体位前屈

10m障害物歩行

会場 焼津市総合体育館 サフアリーナ

持ち物 運動ができる服装、体育館シューズ、タオル

筆記用具、飲料

申込・問合せ 焼津市スポーツ課 626-9413

こちらのQRコードからもお申込みいただけます

