

第1回スポーツテスト



日時 9月10日(木) 18:30~受付

※ 19:00までに受付を済ませてください

会場 ヤクルトグリーンアリーナ(市民体育館)

みどり市笠懸町阿左美 1714-2

- ◆ 対象 20歳以上（市内在住・在勤・在学で健康な方）
- ◆ 定員 先着100名 ※定員に空きがあれば当日参加も可能です
- ◆ 測定種目（測定は2人ペアになって行います。）



年齢区分	①	②	③	④	⑤	⑥
20~64歳	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歳以上				開眼片足立ち	10m障害物歩行	6分間歩行

◆ 当日の予定

18:30~	19:00~	19:15~	20:30
受付 調査票記載	開講式 準備運動	テスト開始	終了



- ◆ 持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物
- ◆ 申込期間 8月3日(月)～9月10日(木)まで
- ◆ 申込方法 ①スポーツ振興課の窓口または電話
②右記2次元コードより申込み



申込みLOGOフォーム