



第2回

## スポーツテスト



## 体力年齢を知るチャンスです！

このテストは毎年、実施します。毎年参加して体力変化を知ってみましょう。

日時

10月1日(木) 9:30～受付

※10:00 までに受付を済ませてください

会場

多世代交流館 体育館

みどり市大間々町塩原 363

- 対象 65歳以上（市内に在住・在勤で健康な方）  
● 定員 先着 20 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。）

| ①  | ②     | ③     | ④      | ⑤        | ⑥      |
|----|-------|-------|--------|----------|--------|
| 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 |

## ● 当日の予定

| 9:30～         | 10:00～      | 10:15～ | 11:30 |
|---------------|-------------|--------|-------|
| 受付<br>ADL テスト | 開講式<br>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  
● 参加申込 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

主催 みどり市 / 主管 みどり市スポーツ推進委員会

問合せ先：みどり市保健福祉部健康づくり局スポーツ振興課（電話：0277-46-9068）