



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23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 ADLテスト | 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
- 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