

自分の体力が
今どのくらいあるのか
確かめてみましょう

体力テスト 参加者募集！

令和6年9月8日(日) 9時00分～11時30分

会場:瑞浪市民体育館 第1競技場

テスト内容

【共通】 握力 上体起こし 長座体前屈

【20～64歳】 反復横とび、20mシャトルラン
立ち幅とび

【65～79歳】 開眼片足立ち、10m障害物歩行
6分間歩行

お子さんからおじいちゃん
おばあちゃんまで、家族みんなで
ぜひ、ご参加ください

●この体力テストは、スポーツ庁が毎年実施している国民の体力、運動能力の
現状を把握するための調査になります。

持ち物

動きやすい服装、タオル、
体育館シューズ、飲み物等

モルックなどの軽スポーツ
も体験できます！

参加者にはスポーツドリンクなどを
ご用意しています



問合せ先

市民体育館事務室(スポーツ文化課) TEL:0572-68-0747