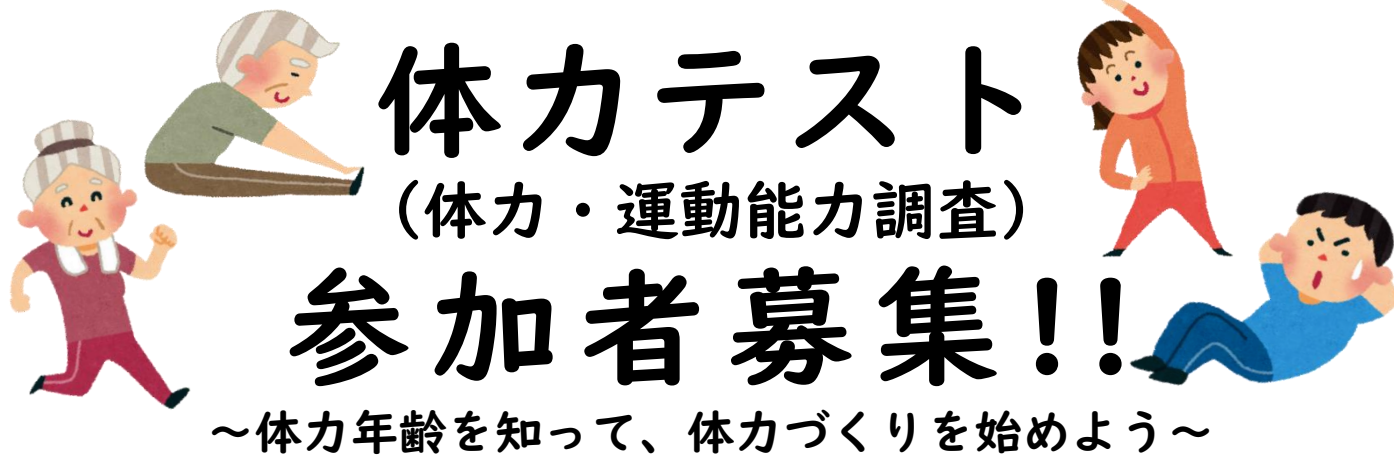




体力テスト

(体力・運動能力調査)

参加者募集!!

～体力年齢を知って、体力づくりを始めよう～

日 時：令和8年10月25日(日) 14:00～17:00

対象者：【成年】20歳～64歳の男女(5歳ずつの年齢区分で男女各3名) 計54名

【高齢者】65歳～79歳の男女(5歳ずつの年齢区分で男女各2名) 計12名

(※年齢は令和8年4月1日現在のものとする)

調査項目：6項目

【成年】握力・上体おこし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅跳び

【高齢者】握力・上体おこし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

場 所：高萩中学校体育館(〒318-0013 高萩市高浜町1丁目77)

参加資格：市内在住の20歳～79歳の男女(参加料は無料)

申込方法：右QRから申込み、または市民体育館へ下記申込用紙を提出



(専用申込フォーム)

持ち物：体育館シューズ、運動のできる服装(ジャージ等)、タオル、ドリンクなど

問合せ先：高萩市教育委員会 生涯学習課(高萩市本町1-100-1 ☎23-1132)

----- キ リ ト リ セ ン -----

参加申込用紙

氏 名	(男 ・ 女)	年 齢	歳
住 所			
連絡先			

必要事項を記入し、ご提出ください。