

みんなの体力測定会



「令和 8 年度みんなの体力測定会」をスポーツの日に実施します。
自分の体力年齢を知って、今後の運動習慣・健康管理につなげてみませんか??

どなたでも参加できますので

お気軽にご参加ください!!!

■日 時: 10月12日(月・祝)15時00分~21時00分
(最終受付締め切りは20時00分)

■場 所: 多久市体育センター

■参加料: 無料(当日参加可能です!!)

■持ち物: 運動しやすい服装、体育館シューズ、飲み物、タオル

■測定項目: 以下の6種目(測定の所要時間は1時間程度です)

- ①握力②上体起こし③長座体前屈④反復横跳び(64歳以下の方)/開眼片足立ち(65歳以上の方)
- ⑤立ち幅跳び(64歳以下の方)/10m障害物歩行(65歳以上の方)
- ⑥20mシャトルラン or 6分間歩行(どちらか選択する)

※体調不良の方、医師から運動を制限されている方は、参加をお控えください。

教育振興課スポーツ振興係
TEL: 0952-75-8022