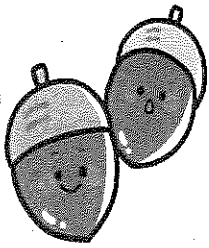


令和6年度

あなたの体力をチェックしてみませんか？

～成人体力テスト～

令和6年10月7日(月) 19:00~21:00	旧今庄中学校体育館
8日(火) //	河野桜橋運動公園体育館
10日(木) //	南条勤労者体育センター
11日(金) //	南条勤労者体育センター
12日(土) 10:00~16:00	南条勤労者体育センター



※受付終了時間は、平日 20:30、土曜日 15:30 となります。

【測定料】 無料

【所要時間】 20分~30分

【持ち物】 運動のできる服装・上履き・タオル・飲み物等

【項目】

20歳~64歳 (反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅とび)

65歳~79歳 (開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

※その他、握力・上体起こし・長座体前屈を測定します。

握力



上体起こし



長座体前屈



※事前予約された方から順番に測定いたします(当日参加可)

参加者には粗品を差し上げますのでお楽しみに！

春に参加された方は今回の結果との比較ができます。

問い合わせ先：南越前町教育委員会 0778-47-8005