

令和7年度 秋季成人体力テスト

あなたの体力年齢は果たして…？

参加料はもちろん無料!!
プレゼントもあるよ♪

普段運動しない方でも
大丈夫♪♪

上履き・タオル・飲み物を
持ってきてね♪

20歳以上の町民または町内
勤務の方であれば誰でも
OK!

春に参加された方は今回の
結果と比較できます。

事前にお電話いただいた
方から優先して測定しま
す。

●日時と場所・時間

令和7年10月6日(月) 旧今庄中学校体育館
18時30分～20時30分

9日(木) 河野小学校体育館
18時30分～20時30分

11日(土) 南条勤労者体育センター
9時00分～12時30分

平日は20時、土曜日は
12時が最終受付となり
ます。

○問合せ先
教育委員会事務局
☎47-8005

当日参加OK!

●項目（所要時間は20分～30分です）

・20歳以上64歳以下

- ①握力、②上体起こし、③長座体前屈
④反復横跳び、⑤20mシャトルラン、⑥立ち幅跳び

・65歳以上

- ①握力、②上体起こし、③長座体前屈、④開眼片足立ち
⑤10m障害物歩行、⑥6分間歩行

