

あなたの体力年齢

測定します！

自分の体力を
楽しみながら
チェック！



体力チェック

自分の体力を知り、運動・スポーツの習慣化に繋がる
きっかけとなる測定会です。

3日前まで申し込みください。（当日の飛び入り参加もOK！）

日時・会場

5月18日（土）	13:00～	エスパーク★にかほ
6月29日（土）	18:00～	エスパーク★にかほ
10月2日（水）	19:00～	仁賀保体育館

体力測定項目

【20～64歳男女】握力、上体起こし、20mシャトルラン、立ち幅とび等
【65～79歳男女】握力、上体起こし、10m障害物歩行、6分間歩行等
※体力チェックはおよそ60分かかります。

申込・問合せ先 スポーツ振興課 ☎33-8855