

大船渡市民体力測定会

あなたの体力はどれくらい？

～自分の身体を見直そう!!自分の体力を知って、健康づくりのきっかけを!!～

【実施種目】 スポーツ庁 新体力テスト実施種目（年齢別 各6種目）

《共通種目》 ①握力・②上体起こし・③長座体前屈

① 64歳以下 《共通種目》+ ④反復横とび・⑤立ち幅とび・⑥20mシャトルラン

② 65歳以上 《共通種目》+ ④開眼片足立ち・⑤10m障害物歩行・⑥6分間歩行

期 日：令和3年10月28日(木)

会 場：働く婦人の家 軽運動室

① 64歳以下 19:00～21:00(受付 18:30～)

② 65歳以上 14:00～16:00(受付 13:30～)



◇対 象：大船渡市内に在住または勤務する20歳以上の方

◇参 加 料：100円（保険料）

◇持 ち 物：上履き、タオル、飲み物・動きやすい服装

◇募集定員：各15名

◇応募締切：令和3年10月22日(金)



【主催】一般財団法人大船渡市体育協会

【お問合せ・お申込み】一般財団法人大船渡市体育協会 ☎27-1001（大船渡市体育センター内）

受付時間：平日 午前9時～午後5時