

新体力テストのご案内

ご自分の体力がどの位なのか知りたくありませんか？

この機会にぜひ「体力テスト」を受けてみてください

対象者 : 20歳以上の茅ヶ崎市及び寒川町に在住・在勤・在学の方

測定項目 :

20歳～64歳	65歳以上
① 握力	① 握力
② 長座体前屈	② 長座体前屈
③ 上体起こし	③ 上体起こし
④ 反復横とび	④ 10m障害物歩行
⑤ 立ち幅とび	⑤ 開眼片足立ち
⑥ 20mシャトルラン	⑥ 6分間歩行



日時と会場 : 時間はいずれも10時～11時30分

日程	場所
平成27年10月17日(土)	今宿小学校体育館
平成27年10月25日(日)	香川小学校体育館
平成27年10月31日(土)	松林小学校体育館

各日程30名(先着制)まで

集合時間 : 各回ともに9時30分までに会場にお集まりください。

参加料 : 無料

持ち物等 : 動きやすい服装で、室内用運動靴、タオル、飲料水をご用意ください。

お申込み : 氏名・住所・電話番号・年齢・性別・希望する日程を、電話・FAX・メールで、開催日の前々日の17時までにスポーツ健康課へお申し込みください。

その他 : 会場には駐車場がございませんので、乗用車での来場はご遠慮ください。

スポーツ健康課

電話 : 0467-82-7136

FAX : 0467-82-7120

メール : sport@city.chigasaki.kanagawa.jp

