

# 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	1 握力
2 長座体前屈	2 長座体前屈	2 長座体前屈
3 上体起こし	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	4 10m障害物歩行
5 立ち幅とび	5 開眼片足立ち	5 開眼片足立ち
6 20mシャトルラン	6 6分間歩行	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
①平成28年10月15日(土)	今宿小学校体育館
②平成28年10月22日(土)	香川小学校体育館
③平成28年10月29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、①10月12日(水)②10月19日(水)③10月26日(水)いずれも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。

茅ヶ崎市文化生涯学習部スポーツ健康課

電話 : 0467-82-7136

FAX : 0467-82-7120

メール : [sport@city.chigasaki.kanagawa.jp](mailto:sport@city.chigasaki.kanagawa.jp)

