

新体カテストのご案内

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
①平成29年10月14日(土)	今宿小学校体育館
②平成29年10月21日(土)	香川小学校体育館
③平成29年10月28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(平日の8時30分～17時のみ)・FAX・メールで、①10月11日(水)まで②10月18日(水)まで③10月25日(水)までのいずれも17時までにスポーツ推進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推進課

電話：0467-82-7136

FAX：0467-82-7120

メール：sport@city.chigasaki.kanagawa.jp

