

定員100名

# 新体力テスト

日時

12月14日(土)

受付は13:30~開始

14:00~16:00

場所

富士見市立市民総合体育館  
メインアリーナ

無料

対象

20歳以上

持ち物

動きやすい服装  
室内シューズ

※持病等をお持ちの方は医療機関に  
ご相談の上ご参加ください。



ご自身の体力をチェックしてみませんか？

## 【測定項目】

### 20歳~64歳

- ・ 握力
- ・ 上体起こし
- ・ 長座体前屈
- ・ 反復横跳び
- ・ 急歩又はシャトルラン
- ・ 立ち幅跳び



### 65歳~79歳

- ・ 握力
- ・ 上体起こし
- ・ 長座体前屈
- ・ 開眼片足立ち
- ・ 10m障害物歩行
- ・ 6分間歩行



申込：11月11日(月)9:00~定員になり次第受付終了  
体育館窓口又はお電話 (049-251-5555)

主催：富士見FTパートナーズ