

定員100名

新体力テスト

日時

9月23日(火)

受付は9:30～開始

10:00～12:00

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：8月19日(火)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