

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