

おとなの

体力測定会

おやま健康フェスタ
同時開催

自分の「体力」がどのくらいあるのか、「体力テスト」で確認してみましょう。
小山町内在住・在勤の方であれば、どなたでも参加できます。
お友達や家族と一緒にチャレンジしてみませんか？
お気軽にお申し込みください。



日 時 令和5年9月23日（土）
10時～12時（受付 9時30分から）
会 場 小山町総合体育館
対 象 20歳以上の方（測定項目すべてに参加できる方）
参加費 無料
定 員 先着20名まで
持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物、タオル 等
測定項目

20歳から64歳の方

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④反復横跳び
- ⑤20m シャトルラン
- ⑥立ち幅とび



65歳から79歳の方

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤10m 障害物歩行
- ⑥6分間歩行

注意事項

- ・水分補給をこまめに行うなど、体調管理に気を付けてください。
- ・体調不良の場合にはお断りさせていただく場合もあります。
- ・当日は2人1組で測定会を行います。1名で申込まれた方は主催者側で組み分けを行います。



問合せ先

小山町教育委員会生涯学習課
小山町阿多野 130 番地
電話 0550-76-5722

申込方法

- ①インターネットの場合は
右記 QR コードから
- ②直接申し込みの場合
・生涯学習課窓口
・電話受付

申込期限

令和5年9月20日（水）まで

