



みなさん、運動してますか？ 今の自分の体力を知るチャンス！
運動が苦手な方も大歓迎！ぜひ、チャレンジしてみてください！
20-64 歳には「体力年齢」、65-79 歳には「総合評価」が分かります。
ご自身の体力や運動能力をぜひ楽しく確認してください。

体力・運動能力調査

参加者募集！



6 月 11 日(土) 11:00 - 13:00

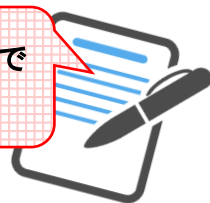
6 月 12 日(日) 10:00 - 14:30

※受付は終了時間の 30 分前

- ◆場 所 押切川公園体育館メインアリーナ
- ◆対 象 者 20 歳～79 歳の喜多方市民
- ◆調査種目 ○共通種目 握力・上体起こし・長座体前屈
○20-64 歳 反復横とび・20m シャトルラン・立ち幅とび
○65-79 歳 開眼片足立ち・10m 障害物歩行・6 分間歩行

- ◆申込方法 (1) (公財) 喜多方市体育協に 6 月 8 日(水) までに、電話・FAX・メールなどで ①代表者氏名 ②代表者の連絡先 ③所属 ④参加人数 ⑤各参加者の年齢 を連絡してください。●事前申込者にはスポーツドリンクを支給します！！
(2) **当日受付**も行います。

結果は、その場で
すぐ分かります



※運動しやすい服装・室内用運動靴・タオル・マスク
等をお持ちください。

■事前申込先/問い合わせ先
(公財) 喜多方市体育協会 (押切川公園体育館内)
☎0241(23)0771 / FAX 0241(23)0780 /
mail info@kitakata-taikyo.jp

