

大人のための

# 体力テスト会

平成 29 年 10 月 9 日 (月・祝)

時間 9:30~12:00 (受付は 9:15~10:30)

場所 逗子アリーナ

対象 20歳以上の健康な方

現在の体力を数値化してみませんか？

## 体力測定項目

☆ 室内用運動靴をお持ちください。



### 20~64 才

- 血圧測定
- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 反復横とび
- 立ち幅とび
- 急歩



### 65 才以上

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



## 同日開催！ME-BYOキャラバン

心の健康度  
チェック



ぼく、介護ロボット、パルロっ  
ていうよ。お話やダンスが得意  
だよ。ぼくと遊びに来てね！  
風船をプレゼント！

血管年齢・骨密度測定など (変更の場合有)



主催：逗子市教育委員会 主管：(公財) 逗子市体育協会・逗子市スポーツ推進委員協議会  
お問合せ：体力測定→体育協会 tel 046-870-1296

ME-BYO キャラバン→ 逗子市福祉部国保健康課健康係 tel 046-873-1111