

# 八幡平市民体力テスト

西根会場： 8月11日（火）、10月20日（火）

12月15日（火）、2月16日（火）

時 間： 午後6時00分～7時30分

立幅とび (Standing Long Jump)



上体起こし (Sit-Ups)

両ひじが両ひざに  
ふれるまで



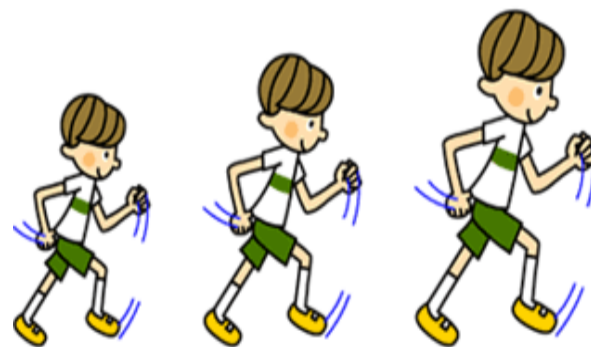
安代会場： 8月20日（木）、10月22日（木）

12月17日（木）、2月18日（木）

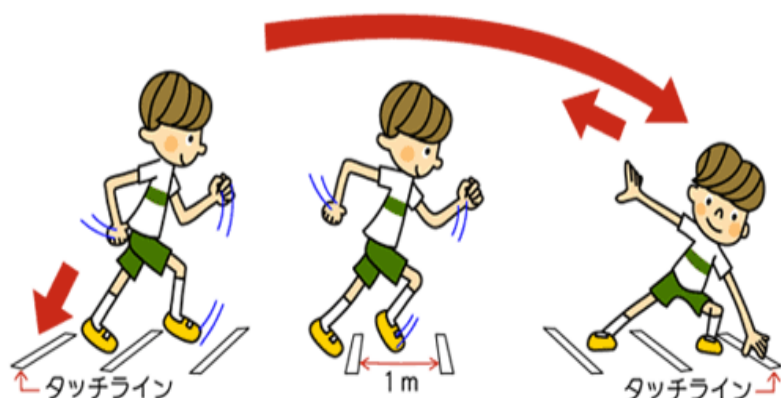
時 間： 午後6時00分～7時30分

## あなたの体力は何歳？

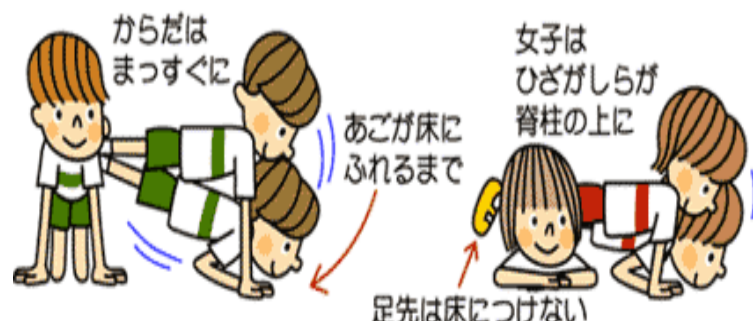
5分間走 (5 minutes Distance Run)



時間往復走 (Timed Shuttle Run)



腕立伏臥腕屈伸(Push-Ups)



申込は八幡平市体育協会まで!!

TEL 70-1600