

八幡平市民

体力テスト



日時・場所



11月9日(火) 八幡平市総合運動公園体育館

高齢者の部:10:00~12:00

一般の部:18:00~19:30

11月10日(水) 安代地区体育館

高齢者の部:10:00~12:00



テスト内容

★ 高齢者の部 (6種目) 65歳~概ね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

★ 一般の部 (5種目) 中学生以上

立幅とび・上体起こし・腕立伏臥腕屈伸・時間往復走・5分間走

測定結果は個々に集計・分析し、フィードバックします!

ぜひこの機会に自分の体力レベルを確認してみませんか?

トレーニング室 1回券プレゼント★

