

八幡平市民

体力テスト

5月31日(火) / 10月25日(火)

- ① 高齢者の部 → 10時～12時
- ② 一般の部 → 18時～19時30分

場所：八幡平市総合運動公園体育館

ご自身の体力
確かめてみませんか!?

テスト内容

高齢者の部(65歳～概ね79歳)

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 開眼片足立ち
- ⑤ 10m障害物歩行
- ⑥ 6分間歩行

一般の部

- ① 立幅跳び
- ② 上体起こし
- ③ 腕立伏臥腕屈伸
- ④ 時間往復走
- ⑤ 5分間走

参加無料！参加者には
トレーニング室1回券
プレゼント！！

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？

申込・お問合せ 八幡平市体育協会 0195-70-1600

