

参加料  
**無料**

**八幡平市民**

# 体力テスト

**【開催日】 令和6年 5月30日（木）**

**令和6年 10月31日（木）**

**【開催時刻】 高齢者の部 10：00～12：00**

**一般の部 18：00～19：30**

**【内容】 高齢者の部** 上体起こし,長座体前屈,開眼片足立ち  
握力,10m 障害物歩行,6分間歩行

**一般の部** 上体起こし,長座体前屈,立ち幅跳び  
握力,反復横跳び,20m シャトルラン

**お申し込み・お問い合わせ TEL: 0195-70-1600**