

体力・運動能力測定会

～知ろう、あなたの体力年齢～



9月16日(火) 18:00から受付
18:30から測定

ロジックアリーナ(メインアリーナ)



対象者

伊那市に住所を有する20歳～74歳までの男女

申込方法

右記QRコードまたはお電話にて申込
スポーツ課 ☎0265-78-4111 (内線2733)
申込期限 9月9日(火)まで



確認事項

- ・当日は動きやすい服装で、上履き、飲み物、タオルなどを持参してください。
- ・申し込み状況によって人数を制限させていただく場合がございます。

調査内容

20歳～64歳

- | | |
|--------|--------|
| ①握力 | ④反復横跳び |
| ②上体起こし | ⑤急歩 |
| ③長座体前屈 | ⑥立幅跳び |

65歳～74歳

- | | |
|--------|-----------|
| ①握力 | ④開眼片足立ち |
| ②上体起こし | ⑤10m障害物歩行 |
| ③長座体前屈 | ⑥6分間歩行 |

伊那市健康応援ポイントの対象です(50ポイント)

ポイントを貯めて豪華景品が当たる抽選に応募しよう！
詳しくは伊那市総合型地域スポーツクラブのホームページをご覧ください。

参加
無料