

自分の体力年齢 確認してみませんか？

12/6 (土)
体力テスト開催！

銚田市内に在住または在勤する20歳以上の方を対象に無料で体力テストを実施します。

友人や職場の方と一緒に楽しみながら自身の体力を測定してみませんか。

○開催日時 **令和7年12月6日(土)**
(申込期間 令和7年11月4日(火)～11月28日(金))

○募集対象 銚田市在住または在勤の20歳以上の方

○会場 銚田総合公園 体育館

○受付開始 午前9時～

○テスト開始 午前9時30分～

◇テスト内容◇

【共通テスト】

・握力測定 ・上体起こし ・長座体前屈

【20歳～65歳未満限定テスト】

・反復横飛び ・立ち幅跳び
・20mシャトルラン

【65歳以上限定テスト】

・開眼片足立ち ・10m障害物歩行 ・6分間歩行

★申込方法★

生涯学習課へ電話にてお申込みください！

○その他

体力テスト終了後にボッチャ体験会を開催します！

※参加できる方は、ご参加ください！

○申込み・問い合わせ先○

銚田市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係

電話番号 0291-37-4342(直通)

(土日祝日を除く平日 8時30分～17時15分)