

参加費無料

大人の



参加者には、
クオカード 500円分
プレゼント!!

体力・運動能力測定

長座体前屈



握力



反復横跳び



募集中!

下記のとおり参加者を募集しております。

テスト項目

①握力 ②上体起こし ③長座体前屈
④反復横跳び ⑤急歩 ⑥立ち幅跳び

男女各4名 各年代8名 計 72名

	男	女
20～24歳	4名	4名
25～29歳	4名	4名
30～34歳	4名	4名
35～39歳	4名	4名
40～44歳	4名	4名
45～49歳	4名	4名
50～59歳	4名	4名
60～64歳	4名	4名

立ち幅跳び



テスト項目

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

男女各2名 各年代4名 計 12名

	男	女
65～69歳	2名	2名
70～74歳	2名	2名
75～79歳	2名	2名

上体起こし



※ 裏面の申込書にてお申し込みください。

募集期間: 令和5年6月5日(月)～(定員になり次第締切り)

開催日 令和5年9月30日(土)

時間 受付12:30～ 開始時間13:00～

開催場所 NCVふくしまアリーナ (福島市体育館・武道場)

所要時間は
1時間30分程度を
予定しております



※ 詳しくは、ホームページをご確認ください。 <https://www.sportspc.jp/>
QRコードからも確認できます。

お問い合わせ先

公益財団法人福島市スポーツ振興公社 事業係
TEL:024-535-4106 FAX:024-535-4107