

体力年齢測定会

9月6日(土)

第一部

泉市民体育館第1体育室

9：00～受付開始 受付時に血圧測定をします

※ 測定の結果、血圧が高い方には参加をご遠慮いただく場合があります

第一部から参加をご希望の方は、午前9時から9時20分の間にお越しください。

午前9時30分以降に来られた場合は、第二部だけの参加になります。

9：30～開会式に続き、体力測定を開始

【測定実施種目】

- ① 20歳～64歳の方（19歳以下の方は参加できません）
握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・
20mシャトルラン・立ち幅とび
- ② 65歳～79歳の方（80歳以上の方は参加できません）
握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・
10m障害物歩行・6分間歩行

第二部

11：30頃 田中 咲百合 健康運動指導士

【講座】

人生を楽しくする筋力、柔軟性、瞬発力の必要性とトレーニング

第二部には、

19歳以下、80歳以上の方も参加できます

【申込方法】

締切りは8月28日（木）

※ 当日の申込みも受け付けます

下記の方法でお申し込みください

① 電子申請

右の二次元コードからお申込みできます。



② 窓口

泉市民体育館にある

参加申込用紙に記入して窓口へ

③ はがき

はがきに「体力年齢測定会希望」・住所・氏名（フリガナ）
年齢・性別・電話番号と在勤・在学の方は勤務先名・学校名
と所在地を記入して、泉市民体育館内スポーツ振興課へ

（〒 190-0015 立川市泉町786-11）

【持ち物】

体育館履き（スリッパ不可）・水分補給のための飲み物



主催：立川市・立川市スポーツ推進委員協議会

問合せ先：立川市文化スポーツ部

スポーツ振興課 電話 042-529-8515