

自分の体力、今の自分を知ろう！

新体力テスト

健康づくりの第一歩に、ぜひご参加ください！

日時

10月12日(祝・月)

午前の部

9：30～11：40
(受付は11：00まで)

午後の部

13：00～16：00
(受付は15：00まで)

対象

午前の部

65歳以上

午後の部

20歳～64歳

場所

グローバルリゾート総合スポーツセンター

サンチェリー

サブアリーナ、ランニングコース（メインアリーナ3階）

内容

午前の部（65歳以上）

握力

上体
起こし

長座
体前屈

開眼
片足立ち

6分間
歩行

10m
障害歩行

午後の部（20歳～64歳）

握力

上体
起こし

長座
体前屈

反復
横飛び

急歩

立ち
幅跳び

持ち物

運動のできる服装・室内用シューズ・飲み物 など

ご自身の体力を知って、これからの健康づくりに役立てましょう！