

今の自分を知りましょう！

参加無料!!

みんなの体カテスト！

チャレンジ・ザ・スポーツテスト

日頃から運動をしている人は自身の運動能力のバロメーターに、運動に馴染みのない方は体を動かすきっかけに、自分の体力をテストしてみませんか？ この先のやる気につながりますヨ！

令和5年9月23日（土祝）

会場：大仁小学校体育館・グラウンド

★受付 8:30～ テスト開始 9:00～（最終受付 10:00）終了 12:00 予定

★対象 小学生以上の市内在住者

開催日当日の状況により市の対処方針に基づき感染症等の対策を講じて開催しますので、ご協力
をお願いします。

市ホームページ
詳しくは、こちらでご確認ください。



★持ち物 運動できる服装・シューズ（室内用と室外用）
飲み物・タオル

◆体カテスト（体育館）

〔全員共通種目〕

①握力 ②上体起こし ③長座体前屈

〔64歳以下種目〕

④反復横とび ⑤立ち幅跳び ⑥20mシャトルラン

〔65歳以上種目〕

④10m障害物歩行 ⑤開眼片足立ち ⑥6分間歩行

◆スポーツテスト（グラウンド）

〔参加種目自由選択〕

①50m走

②走り幅跳び

③ハンドボール投げ

健康増進イベント 健康測定会

明治安田生命さんのご協力により健康測定会を行います。

測定項目は ①血管年齢測定会 ②ヘモグロビン量測定会

●スポーツテストは希望種目のみでも受けられます。

●雨天時はグラウンドでの種目は行いません。

●健康状態には十分注意し、参加してください。医師から運動を禁じられている方や妊娠している方については、テストを受けることができませんので、ご了承ください。

●駐車場は大仁小学校と大仁体育館と旭化成ファーマさんの駐車場が利用できます。台数に限りありますので乗り合わせでご参加ください。※裏面の地図をご確認ください。

●当日に撮影した事業の様子などの写真は、市ホームページなど広報媒体に記載されることがありますので、あらかじめご了承ください。

問合せ先：生涯学習課 電話 055-948-1461

伊豆の国市HP <http://www.city.izunokuni.shizuoka.jp/>