

自分の身体を知り健康寿命を延ばそう

# 体力測定

## 20歳～64歳

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・反復横とび
- ・立ち幅とび
- ・20mシャトルラン



※体調に合わせて選択可

## 65歳以上

- ・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



※体調に合わせて選択可

### 会場①

## 久世体育館

真庭市久世266-2

☎0867-42-1177

9月24日（火）10時～17時  
9月25日（水）10時～**21時**  
9月26日（木）10時～17時  
9月27日（金）10時～17時

### 会場②

## 白梅総合体育館

真庭市下市瀬586-3

☎0867-52-5905

10月15日（火）10時～17時  
10月16日（水）10時～**21時**  
10月17日（木）10時～17時  
10月18日（金）10時～17時

### 持ち物

屋内シューズ・飲料・動きやすい服装

### お問い合わせ先

上記各会場にお問い合わせください



真庭スポーツ振興財団

Maniwa Sports Promotion Foundation

- 参加無料
- 事前申込不要
- 「警報」発表時中止