

測ってみよう！あなたの体力！

市民体カテスト&運動アドバイス



握力！上体起こし！長座体前屈！反復横跳び！開眼片足立ちなど！

あなたの体力にあわせてスポーツ推進委員が
気軽にできる運動などをアドバイスします。

～東久留米市スポーツ推進委員会～

日程：9月10日（土）

■時間：【65歳～79歳】受付：10:00～10:30／測定：10:30～

【20歳～64歳】受付：13:00～13:30／測定：13:30～

※受付終了後は参加できませんので、ご注意ください

■場 所：東久留米市スポーツセンター第一体育室

■対 象：市内在住・在勤・在学の20歳～79歳の方

※運動制限を受けていない方

※血圧が160mmHg／95mmHg以上の方は参加できません

■種 目：【65～79歳】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

【20～64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

■人 数：各回15名程度

■費 用：無 料

※同時開催のニュースポーツデーへの参加は100円が必要です

■服 装：運動の出来る服装でマスク着用の上ご参加ください

■持ち物：室内運動靴、タオル、飲み物、マスク

※経験者の方は過去の測定データをぜひお持ちください

■申込み：9月8日（木）までにスポーツセンターの窓口又は
お電話でお申し込みください(☎042-470-7900)



※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、上記測定種目が変更となる場合があります。

【お問い合わせ】 生涯学習課スポーツ振興係 電話：042-470-7784