入善町体力テスト会＆ニュースポーツ体験会

日　時：令和7年10月12日（日）
受付9:00～　テスト9:30～11:20(予定)

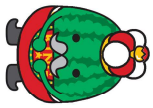
場　所：入善町総合体育館　サブアリーナ

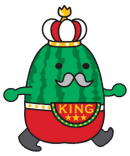
対　象：20歳以上の方ならどなたでも参加可能です

テスト種目

64歳以下の方

① 握力
② 上体起こし
③ 長座体前屈
④ 反復横跳び
⑤ 立ち幅とび
⑥ 急歩
（男性1500m、女性1000m）





※⑥は、ご希望に応じ「20mシャトルラン」に種目変更できます。

65歳以上の方

① 握力
② 上体起こし
③ 長座体前屈
④ 開眼片足立ち
⑤ 10m障害物歩行
⑥ 6分間歩行

※テストの前に、「日常生活 活動状況調査」(アンケート)を行います。

幼児・小学生対象（保護者同伴）のミニ体力測定やニュースポーツ（モルック）体験会もあります

小学生の方

①握力
②上体起こし
③長座体前屈

幼児の方

①25m走
②立ち幅跳び
③テニスボール投げ

申込は体育館窓口または下記二次元コードにて受付中

申込受付期間
9/12～10/8

申込用二次元コード

◇ 参加料は無料です。（主催者側で1日保険に加入します。）
◇ 屋内用運動シューズと、運動しやすい服装で参加ください。
◇ 適宜休憩をとります。タオル、飲料等必要に応じて用意ください。

連絡・問合せ先：入善町教育委員会生涯学習・スポーツ係
☎ 72−3856　fax 74−2790

「QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です」