

静岡市 体力テスト会



ご自身の体力
確かめてみませんか？

2020年 9月5日 土

9:00～12:00 受付 8:30～9:00

静岡市中央体育館 アリーナ



対象 市内に在住、または通勤・通学している 20歳～79歳の方
定員 50名 (20歳～64歳 30名 65歳～79歳 20名) 多数抽選

20歳～64歳の方

握力

長座体
前屈

反復
横とび

立ち
幅とび

20m
シャトルラン

65歳～79歳の方

握力

長座体
前屈

開眼
片足立ち

10m
障害物歩行

6分間
歩行

※令和2年度は「上体起こし」の測定をおこないません

参加
無料

お申込方法

(公財)静岡市体育協会ウェブサイトの専用フォームからお申込みいただくか、お電話でお申し込みください。(TEL:054-654-5151・平日8:30～17:15)

※抽選申込締切: 8月16日(日) ※抽選結果は、8月下旬発送予定です。

お問い合わせ

(公財)静岡市体育協会事務局 TEL:054-654-5151 <https://shizuoka-sports.or.jp/>

