

静岡市 体力テスト会



ご自身の体力
確かめてみませんか？

2022年 9月10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 100人 (20歳~64歳:60人・65歳~79歳:40人)

※2022年4月1日時点

20歳~64歳の方

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

65歳~79歳の方

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

※ 新型コロナウイルス感染症対策のため「上体起こし」はおこないません。

参加
無料

お申込方法

(公財)静岡市スポーツ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)

申込期間:8月8日(月)~31日(水) ※申込順(定員になり次第締め切りとさせていただきます)

お問い合わせ

(公財)静岡市スポーツ協会事務局 TEL:054-654-5151 <https://shizuoka-sports.or.jp/>

