

静岡市

体力テスト会



ご自身の体力
確かめてみませんか？

2024年9月7日(土)

- ① 午前の部 9:00~12:00
- ② 午後の部 13:30~16:30

①②いずれかをお申し込み時にお選びください。

※進行状況により終了時刻が早まる場合があります。

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※の人
定員：各部100人 (20歳~64歳:60人・65歳~79歳:40人)

※2024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



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5日(月) 8:30~9月2日(月) 12:00 ※申込順

お問合わせ

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

