

定期的な体力測定で「健康チェック」を！

# 市民

## 参加無料

※ 事前申し込みが必要です。  
申込方法は下記をご覧ください。

# 体力テスト

2023年 **5月21日(日)**

受付：13：00～ 開会式：13：30～

|      |  |
|------|--|
| 会場   | 盛岡体育館（上田三丁目17-60）<br>直接会場にお越しください                        |
| 対象   | 6歳以上79歳以下の方  |
| 申込方法 | 5月19日までの平日9時～17時<br>（土・日曜を除く）<br>☎019-603-8013で電話で受け付けます |
| 持ち物  | 上履き・タオルを持参してください   |

実施種目

全世代共通：握力、上体起こし、長座体前屈

64歳以下：立ち幅とび、反復横とび、20㊦シャトルラン

65歳以上：10㊦障害物歩行、開眼片足立ち、6分間歩行

※ 体力測定後の評価表を基に、スポーツ推進委員が健康づくりのアドバイスをします！

【主催】盛岡市 【主管】盛岡市スポーツ推進委員協議会

【お問い合わせ先】盛岡市スポーツ推進委員協議会（盛岡市スポーツ推進課内）☎019-603-8013