

那須町民

体力測定会



日時

健康づくりの第一歩！

自分の体力年齢を測定してみませんか？

令和8年10月16日（金）

開始時刻（測定時間は2時間を予定）

- ・シニアの部 午後2時～（午後1時30分受付開始）
- ・成年の部 午後6時30分～（午後6時00分受付開始）

場所

那須町スポーツセンター アリーナ

参加料

無 料

参加
資格

那 須 町 民
（町内在勤者を含む）



注意
事項

運動に適した服装、体育館の中で履く シューズ を
ご持参ください。

種目

成年の部（20～64歳）

- 握力 ○ 上体起こし
- 長座体前屈
- 反復横とび
- 立ち幅跳び
- 20mシャトルラン

シニアの部（65～79歳）

- 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

申込

左記のQRコードからもしくは、電話またはFAX（裏面参照）
にてお申込みください。申込締切は10月15日（木）です。



申込はこちら

那須町教育委員会生涯学習課（スポーツセンター内）
TEL 0287-72-5959 FAX 0287-72-6544