



# Let's 体力測定☆



スポーツ庁の「新体力テスト実施要項」に基づいた測定です。  
筋力・柔軟性・持久力などの簡単な測定であなたの体力を確認しませんか？  
運動を始めるきっかけとして、また日頃の成果を試す機会としてぜひご参加ください！  
自分の体力を知ることから始め、若返りを目指しましょう☆

◆日時◆ 令和2年

①10月28日(水)  
②11月29日(日)

①②共通

- 1部 65歳以上 9:00～10:30
- 2部 20～64歳 10:30～12:00

◆会場◆ ①倉敷体育館 (倉敷市上富井1-8)

②水島ふれあいセンター体育館 (倉敷市水島川崎通1丁目1-113)

◆対象◆ 市内在住・通勤の各対象者

- 1部 65歳以上 【20名】
- 2部 20～64歳 【30名】

※令和2年4月1日現在の年齢



◆参加料◆ 無料

◆申込方法◆ ①10/1(木) ②11/2(月) 9時より

下記申込み先へ電話でお申し込みください▼ (先着順)

●20～64歳●

反復横とび  
立ち幅とび  
20mシャトルラン

測定共通種目

握力  
長座体前屈  
(上体起こし)

●65歳以上●

開眼片足立ち  
10m障害物歩行  
6分間歩行

※接触を避けるため、  
上体起こしは、自己申告制となります。



【開催予告】  
3/5(金)18:45～20:15  
(倉敷体育館)

《申込み・問合せ先》

公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会

スポーツ活動サポートセンター【Spoサポ】

TEL 086-434-3410

(9:00～17:00 日・祝休み)

※コロナウイルス感染症の状況により中止する場合があります。