

# 市民体力テストの集い

日 時 平成28年9月18日(日)

午前10時から正午まで \*受付は11時30分まで

会 場 麻生スポーツセンター 大体育室

申込み 当日直接受付

参加費 無料

## 実施内容

①20～64歳

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20m往復持久走、立ち幅跳び

②65～79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

※体力年齢の計測は①の方のみです。

※②の方は総合評価としての判定となります。

## 注意事項

①運動のできる服装で室内用運動靴を持参してください。

②実施前に健康状態チェックを行います。

③車でのご来場はご遠慮ください。

川崎市在住・在勤・在学の方どなたでもご参加いただけます  
ぜひこの機会に自分の体力年齢を測定してみませんか？

主 催：川崎市市民・こども局

主 管：麻生区スポーツ推進委員会

問 合 せ：麻生区地域振興課 TEL965-5370