



市民体力テスト

10月9日(月・祝) 9:30~11:30
 蕨市民体育館

自分に適した運動をするため、またケガを予防するため、
 自分の体力を知っておくことが大切です。
 体力に自信がある方も、普段運動しない方も、
 今の自分のカラダ年齢を測定してみませんか？

参加無料

20歳から64歳

1. 握力
2. 上体起こし
3. 長座体前屈
4. 反復横とび
5. 立ち幅とび
6. 急歩

65歳から79歳

1. 握力
2. 上体起こし
3. 長座体前屈
4. 開眼片足立ち
5. 10m障害物歩行
6. 6分間歩行

インボディ実施中!



【インボディ測定】
 自身の筋肉量、体脂肪量率、基礎代謝量、内臓脂肪指数、体格指数(BMI)等が測定できます。
 (9時~13時)

対象：20歳から79歳の男女

持ち物：室内用運動靴、動きやすい服装、タオル

問合先：蕨市教育委員会生涯学習スポーツ課 TEL：433-7730

※事前申込は必要ありません。直接会場にお越し下さい。