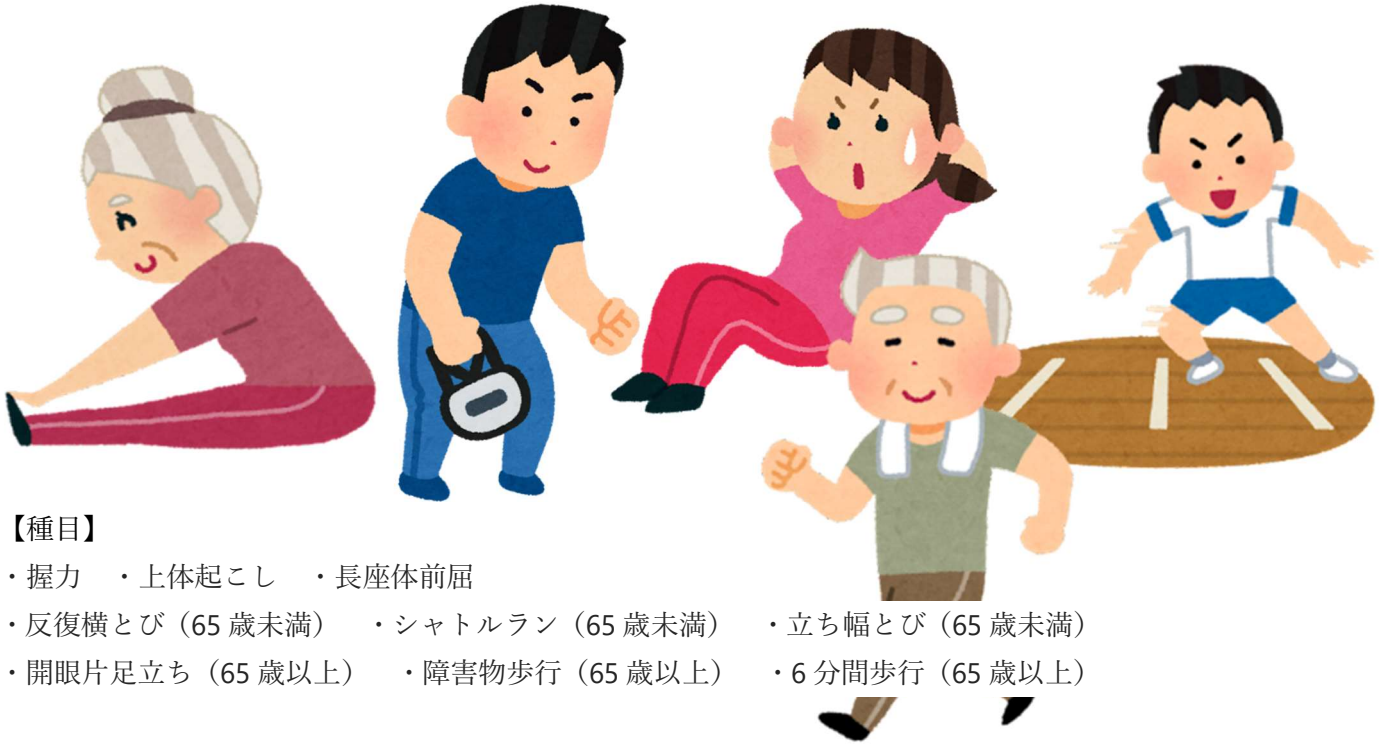


# 市民体力テスト

体力年齢が一目瞭然！！

※どなたでも参加いただけますが、18歳～79歳以外の人は、正確な体力年齢の測定が出来ません。



## 【種目】

- ・握力 ・上体起こし ・長座体前屈
- ・反復横とび（65歳未満） ・シャトルラン（65歳未満） ・立ち幅とび（65歳未満）
- ・開眼片足立ち（65歳以上） ・障害物歩行（65歳以上） ・6分間歩行（65歳以上）

# 参加者大募集！！

会 場：西野公園体育館

実施日：令和5年10月9日（月・祝）

時 間：午前9時30分～正午

※最終受付：午前11時30分

※受付開始：午前9時

担当：亀山市健康政策課スポーツ推進グループ  
電話：0595-98-5002