

20歳から79歳までの大人の体力測定
～自分の体力はどのくらい?～

参加
無料

体力・運動能力測定会

10/26（月）山北総合体育館アリーナ

①65歳～79歳の部 15:30～17:00（受付：15:00～15:30）

②20歳～64歳の部 18:30～20:00（受付：18:00～18:30）

対 象

20歳～79歳までの運動に制限がない方

持ち物

室内用運動靴、飲み物、タオル

申込方法

- ①参加申込書を持参、メールまたはFAXで提出
- ②二次元コードから申込

申込締切
10/21（水）

全6種目で測定

共通種目



握力



上体起こし



長座体前屈

年齢別種目



20歳～64歳

立ち幅跳び
反復横跳び
20mシャトルラン

65歳～79歳

開眼片足立ち
10m障害物歩行
6分間歩行



主 催：村上市教育委員会生涯学習課 協 力：村上市スポーツ推進委員協議会

申込み・問合せ先：TEL：53-5122 FAX：53-2977 メール：sports@city.murakami.lg.jp

参 加 申 込 書

1 氏 名 （ ）

2 性 別 ☐男性 ☐女性

3 電話番号 （ ）

4 お住まい ☐山北地区 ☐朝日地区 ☐村上地区 ☐神林地区 ☐荒川地区

5 年 代 ☐20代 ☐30代 ☐40代 ☐50代 ☐60代（65歳未満）
☐60代（65歳以上） ☐70代

Web申込は
こちら

