

参加者募集！

# 体力レベルチェック

5/31 日

9:00 受付・からだ測定  
9:30 準備運動・運動開始！  
11:30 測定結果のお渡し

会場：八戸市東体育館  
競技場(アリーナ)



参加料

**500円** (傷害保険料含む)

測定項目

20～64歳

- ①握力 ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④反復横跳び
- ⑤20mシャトルラン
- ⑥立ち幅跳び

65～79歳

- ①握力 ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤10m障害物歩行
- ⑥6分間歩行

申込期間

令和8年4月25日(土)～5月28日(木)

申込方法

東体育館へお越しいただき、申込書に記入のうえ参加料を添えてお申し込み下さい。

レーダーチャートで結果を出して  
おすすめのストレッチなどをお伝えします！

【お問い合わせ】

八戸市東体育館

TEL:0178(31)3355

