

# 新体力テスト 実施 案内

- 実施日時 10月13日(日)10:00 ~ 16:00
- 場 所 守山スポーツセンター 第1競技場
- 持ち物 タオル・飲み物・運動出来る服装・室内シューズ
- テスト内容 (20~64歳) 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び  
【1時間程度】 急歩(男性1,500m・女性1,000m)・立ち幅跳び
- テスト内容 (65~79歳) 握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち  
【1時間程度】 10m障害物歩行・6分間歩行

★ 参加をお待ちしております。