

シニア体力測定

お友達と一緒にチャレンジしましょう

お一人での測定も大歓迎です
今の体力はどのくらい？

【種目】

- ① 5m歩行（何秒で歩けるか）
- ② 30秒イス座り立ちテスト（何回できるか）
- ③ 5秒ステッピング（何回踏み替えできるか）
- ④ 握力（力強さ）



【参加対象】

- ① 65歳以上の方
※ご自分の体力を知りたい方



【持ち物】

- ① 運動のできる服装
- ② 室内シューズ



【参加費】

100円／人
（保険代として）

【開催日時】

2026年2月21日（土）10:00～12:00
（測定時間は約1時間程度です）

【開催場所】 矢板市文化スポーツ複合施設 多機能ホール

【申し込み・お問い合わせ】 矢板市文化スポーツ複合施設
住所：矢板市末広町49-1
☎：0287-46-5283
E-mail：info@city.yaita-ctr.jp