

～第7回～

参加料
無料

体力測定DAY

「新体力テスト」を使用し、各種体力要素の測定を行います。※結果は後日お渡し※
現在の体力がどのレベルなのか…どこを鍛える必要があるのか、
体力測定で知ることができます！この機会にぜひご参加ください♪

開催期間	5月15日(火)
時間	受付14:00～ 開始14:15～ 終了予定16:00
場所	高知市総合体育館(主競技場)
対象	運動可能な20～79歳の方
参加料	★ ★ 無料 ★ ★
定員	10名(先着順)
服装・持ち物	運動のできる服装・室内シューズ・タオル・飲み物等
内容	20～64歳：握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅とび・急歩
	65～79歳：握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
申込開始日	4月3日(火) 9時より窓口にて受付
	その他、詳しい内容は事務所へお問合せください。



体力測定に参加すると、高知家健康
パスポート青色シールがもらえます。



お問合せ

(公財) 高知市スポーツ振興事業団
高知市総合運動場

〒780-8031 高知市大原町158

TEL: 088-833-4061 ・ FAX: 088-833-4124