

# みんなの体力チェック

令和3年11月23日(火)

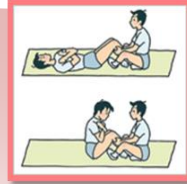
午前9時から13時  
(受付は12時30分まで)

場所: 総合体育館第一体育室 対象: 6歳以上の市民(無料)

- ・体育館シューズを持参してください。
- ・運動できる服装でお出かけください。

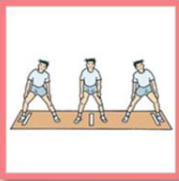


握力  
(筋力)



上体起こし  
(筋持久力)

- ・申込は当日会場で受付します。
- ・年齢により測定種目が異なります。

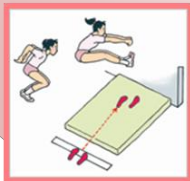


反復横とび  
(敏しょう性)

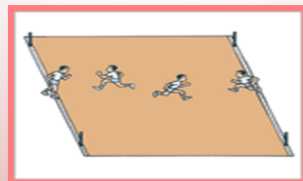
楽しみながら、あなたの  
体力年齢を測りませんか？



長座体前屈  
(柔軟性)



立ち幅とび  
(跳躍力)



20mシャトルラン  
(全身持久力)

- 他に、
- ・開眼片足立ち
  - ・10m障害物歩行
  - ・6分間歩行
- があります

※皆さまへ：当日は、医師による診察・医療行為等は一切行いませんので、ご注意ください。

お問い合わせ：武蔵村山市総合体育館 042-520-0082まで

## 武蔵村山市総合体育館からのお知らせ



twitter



facebook



<http://musamura-gym.jp>

武蔵村山市総合体育館ではホームページ、ツイッター、フェイスブックで情報を発信しています♪  
個人開放や体育館に関する情報などをお届け！