

気になりませんか？ あなたの体力年齢

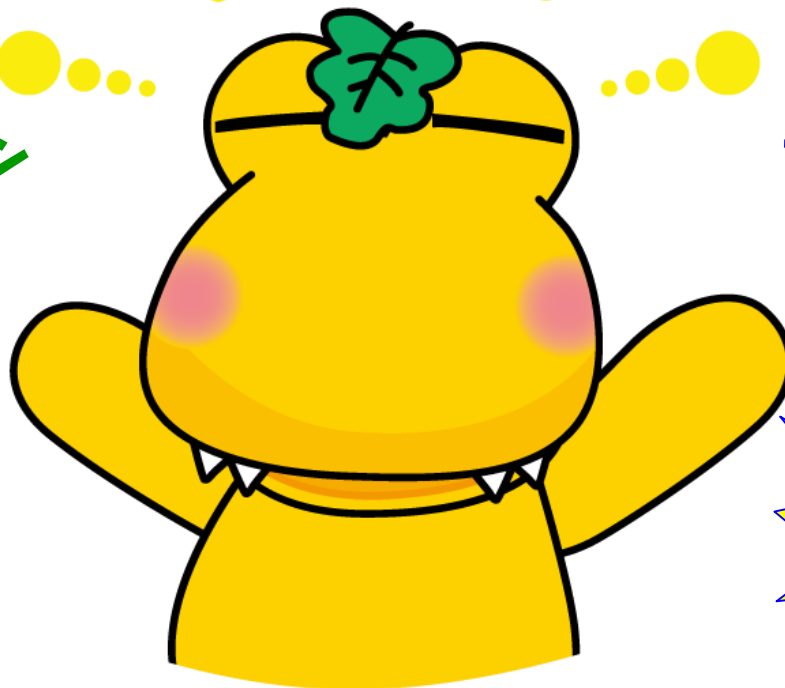
体力年齢診断

20～64歳

反復横とび
20mシャトルラン
立ち幅跳び

65～79歳

6分間歩行
10m障害物歩行
開眼片足立ち



kashiwani© KIC 2009

共通

長座体前屈
上体起こし
握力

参加費
無料！

第1回

2018年5月20日（日）場所：中央体育館 →終了しました。

第2回

2018年11月25日（日）場所：柏の葉コミュニティ体育館

時間：10時～12時 ※両日とも受付時間 11：00まで

- ★フィットネスジムのトレーナーによる準備体操や、測定後のちょっとしたアドバイスコーナーを設置！！お気軽に、相談を☆
- ★第一生命による「血管年齢診断」も同時開催！！

種目：文部科学省の実施要項による新体力テスト

対象：20～79歳までのかた ※当日の年齢

持ち物：室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物・運動のできる服装・
(お持ちの方は)体力測定手帳・下履き袋 等

※事前申込は不要。直接会場へお越しください。

※初回参加者には「体力測定手帳」をプレゼントします！

共催：柏市教育委員会スポーツ課/柏市保健所健康増進課

柏市スポーツ推進委員協議会/柏フィットネス振興会

協力：第一生命保険株式会社

問い合わせ：7191-7399(柏市教育委員会スポーツ課)

We Love Kashiwa

元気な 柏 発信プロジェクト