

— 大和町在住者限定 —

町民体力測定会

下記の日程で町民体力測定会を実施いたします

2026 10.9 金 10.16 金

65歳～79歳の方

13:30～15:00

20歳～64歳の方

19:00～20:30

募集要項		測定項目
日時	2026年 10月9日(金) ・ 16日(金) 20～64歳の方 19:00～(受付18:30～) 65～79歳の方 13:30～(受付13:00～)	20歳～64歳の方
対象	20歳から79歳の大和町在住者ならどなたでも	● 握力 ● 上体起こし ● 長座体前屈 ● 反復横とび ● 20mシャトルラン ● 立ち幅跳び
場所	大和町総合体育館 サスアリーナ	
参加料	無料	
定員	20代・30代・40代・50代・60代・70代 男女 各 5名まで（先着順）	
受付	9/14（月）10:00～ 窓口・電話のみ	65歳～79歳の方
持ち物	運動できる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物	● 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
内容	新体力テスト実施要項に基づいた体力・運動能力の測定 項目を実施いたします。 自分の体力年齢を知り、今後の運動習慣の改善に繋げる 機会にしてみませんか？	
注意事項	！ 必ずお読みください ！	
● 体調不良の場合には参加をお控えください。 ● 水分補給をこまめに行うなど、体調管理にお気を付けください。 ● 測定の際には、運営スタッフの指示に従ってください。 ● 測定中のケガ、盗難などの事故に関して主催者側は一切の責任を負いません。 各自スポーツ保険等への加入、貴重品管理などを徹底して行ってください。主催者はケガ等の 応急処置のみの対応といたします。		
ご参加いただいた方に ドリノックプレゼント★		



ご参加いただいた方に
ドリンクプレゼント★

大和町総合運動公園 指定管理者 ミズノスポーツサービス㈱

大和町宮床字松倉92 TEL: 022-346-2178

営業時間: 9:00～21:30

HP: <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7761>

休館日: 毎週火曜日・年末年始

