

由利本荘市 体力テストを実施します！

体力年齢のチェックをしてみませんか？

ぜひ、日頃の運動の成果を確認してみましょう！

○開催日時

8月31日（月） ※参加無料

17:00～19:00の間に受付をしてください。

※受付後、体力テストの実施には1時間程度かかります。

○場所 ナイスアリーナ メインアリーナ

○対象 由利本荘市にお住まいの20～79歳の男女

○内容 ・高齢者（65歳～79歳）

ADL（日常生活活動テスト）、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

・成年（20歳～64歳）

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、

20m シャトルラン、立ち幅とび



持ち物：室内用運動靴、タオル、
動きやすい服装

○申し込み

8月10日（月）まで、スポーツ振興課へお申し込みください。電子申請や窓口、電話、FAX、メールでも受付します。

○申し込み・問い合わせ先

スポーツ振興課（由利本荘市尾崎17 市役所本庁舎3階）

TEL:0184-74-8038 FAX:0184-23-1322

メール:sports@city.yurihonjo.lg.jp

↓ 電子申請はこちら



キ リ ト リ

R8 由利本荘市体力テスト申込書

お名前	当日連絡のつく 電話番号	R8.4.1 時点の年齢	性別
ふりがな（ ）			男・女